CROSSTRAINER ERGOMETER

Crosstrainer Ergomètre • Crosstrainer Ergometro
Crosstrainer Ergométer • Trenažer Ergometer

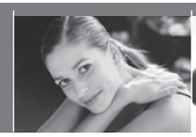
Artikel-Nr. 35050
N° de réf. 35050
N. art. 35050
db. sz.: 35050
Št. art. 35050

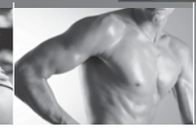
- Bedienungsanleitung Computer
- Notice d'utilisation Ordinateur
- Istruzioni per l'uso del computer
- Számítógép kezelési utasítás
- Navodila za računalnik

01/2012

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!
En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le constructeur exclut toute exigence de garantie vis- à-vis du client !
Per l'uso commerciale dell'apparecchio il produttore declina ogni responsabilità e qualsiasi richiesta di intervento in garanzia da parte dell'utente!
A berendezés kereskedelmi felhasználása esetén a gyártó a felhasználó minden garanciális és szavatossági igényét kizárja!

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 2 04.11.11 12:09





Symbol-Erklärung
Explication des symboles/Legenda/ Jelmagyarázat/Razlaga simbolov

HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

REMARQUE: Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

INDICAZIONE: Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

FONTOS: ez a jel a használati utasításban a lényeges információkat és hivatkozásokat jelzi

NAMIG: Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.

ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

ATTENTION: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.

ATTENZIONE: Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

FIGYELEM: Fontos utasítások a készülék károsodásának elkerülésére

POZOR: Vsebuje pomembne napotke za preprecitev okvar na napravi.

WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

AVERTISSEMENT: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures).

AVVERTENZA: Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

FIGYELMEZTETÉS: A személyi sérülések elkerülésére vonatkozóan tartalmaz fontos utasításokat

OPOZORILO: Vsebuje pomembne napotke za preprečitev telesnih okvar (poškodb).

Inhalt

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

1.1. Zeit/Stopp....5
1.2. Anzeigefeld....5
1.3. Puls/BMR....5
1.4. km/h (Umdrehungen pro Minute)....5
1.5. Distanz....5
1.6. Watt....5
1.7. Kilojoule....5
1.8. Tretwiderstandsstufen....6
1.9. Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)....6
1.10. Anzeigewerte im Überblick....6

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste....7
2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Reset....7
2.3. Minus-Taste....7
2.4. Plus-Taste....7
2.5. Programm-Tasten....7
2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote....8

3. Puls-, Herzfrequenzmessung....8

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

4.1. Schritt 1....9
4.2. Schritt 2....9
4.3. Schritt 3 WILLKOMMEN-MODUS....9

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5 Programm-Anwahl....10
5.1 Programm-Beschreibung....10
5.1. Schnellstart-Programm....10
5.2. Manuelles-Programm....11
5.3. Individual-Programm....12
5.4. Intervall-Programm....13
5.5. Watt-Programm....14
5.6. Zielpuls-Programm....15
5.7. Test-Programm....16
5.8. BMR-, BMI-, Fettmess-Programm....17
5.8.1. Körperfett-Messergebnis....18
5.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index....18
5.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)....18
5.9. Berg-Programm....19

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 3 04.11.11 12:09

Contenu/Indice/Tartalomjegyzék/Vsebina

Contenu

1. Explication des valeurs affichées

1.1. Temps/Stop ... 21
1.2. Zone d'affichage ... 21
1.3. Pouls/BMR ... 21
1.4. km/h (tours par minute) ... 21
1.5. Distance ... 21
1.6. Watt ... 21
1.7. Kilojoule ... 21
1.8. Niveaux de résistance de pédalage ... 22
1.9. Zone de remarques (Fonction d'aide-Guidage menu) ... 22
1.10. Récapitulatif des valeurs affichées ... 22

2. Explication du clavier

2.1. Touche de mode ... 23
2.2. Rétablir/Touche Pause/Reset ... 23
2.3. Touche Moins ... 23
2.4. Touche Plus ... 23
2.5. Touches de programme ... 23
2.6. Mesure de récupération du pouls/Note de forme ... 24

3. Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque ... 24

4. Alimentation électrique et mise en service

4.1. Étape 1 ... 25
4.2. Étape 2 ... 25
4.3. Étape 3 MODE BIENVENUE ... 25

5. Sélection d'un programme et description du programme

5. Sélection d'un programme ... 26
5.1 Description du programme ... 26
5.1. Programme de démarrage rapide ... 26
5.2. Programme manuel ... 27
5.3. Programme individuel ... 28
5.4. Programme intervalles ... 29
5.5. Programme Watt ... 30
5.6. Programme pouls ciblé ... 31
5.7. Programme test ... 32
5.8. Programme BMR, BMI, mesure de la graisse ... 33
5.8.1. Résultat de la mesure de la graisse corporelle ... 34
5.8.2. Résultat de mesure du BMI (Body-Mass-Index) ... 34
5.8.3. Résultat de mesure du BMR (Basal-Metabolic-Rate) ... 34
5.9. Programme montagne ... 35

REMARQUE : Sous réserve d'erreurs de composition et de modifications!

Indice

1. Spiegazione dei valori visualizzati sul display LCD

1.1. Tempo/Stop ... 37
1.2. Campo di visualizzazione ... 37
1.3. Pulsazioni/BMR ... 37
1.4. km/h (giri al minuto) ... 37
1.5. Distanza ... 37
1.6. Watt ... 37
1.7. Kilojoule ... 37
1.8. Livelli di resistenza del pedale ... 38
1.9. Campo di testo (funzione di aiuto – guida al menu) ... 38
1.10. Descrizione generale dei valori visualizzati ... 38

2. Illustrazione delle funzioni della tastiera

2.1. Tasto modalità ... 39
2.2. Tasto reset/pausa ... 39
2.3. Tasto meno ... 39
2.4. Tasto più ... 39
2.5. Tasti per la programmazione ... 39
2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/statodi forma ... 40

3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca ... 40

4. Alimentazione e messa in funzione

4.1. Passo 1 ... 41
4.2. Passo 2 ... 41
4.3. Passo 3 MODALITÀ BENVENUTO ... 41

5. Selezione e descrizione dei programmi

5 Selezione del programma ... 42
5.1. Descrizione del program ma ... 42
5.1. Programma di avvio rapido ... 42
5.2. Programma manuale ... 43
5.3. Programma individuale ... 44
5.4. Programma intervallato ... 45
5.5. Programma Watt ... 46
5.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni ... 47
5.7. Programma test ... 48
5.8. Programma misurazione grasso corporeo, BMR, BMI ... 49
5.8.1. Risultato misurazione grasso corporeo ... 50
5.8.2. Risultato misurazione BMI (indice di massa corporea) ... 50
5.8.3. Risultato misurazione BMR (tasso metabolismo basale ... 50
5.9. Programma montagna ... 51

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Tartalomjegyzék

1. Az LCD- n megjelenő értékek magyarázata

1.1 idő/stop ... 53
1.2 kijelző mező ... 53
1.3 pulzusszám/ BMR ... 53
1.4 km/h (ford/perc) ... 53
1.5 távolság ... 53
1.6 Watt ... 53
1.7 kilojoule ... 53
1.8 lépésellenállás fokozatok ... 54
1.9 információs mező (menüvezérlés segítség) ... 54
1.10 a kijelzett értékek áttekintése ... 54

2. A billentyűzet ismertetése

2.1 üzemmód billentyűk ... 55
2.2 visszaállítás/ szünet/ reset ... 55
2.3 mínusz gomb ... 55
2.4 plusz gomb ... 55
2.5 program nyomógombok ... 55
2.6 a pulzusszám visszaállás mérése, fitnesz index ... 56

3. A pulzusszám és szívfrekvencia mérése ... 56

4. áramellátás és üzembe helyezés

4.1 1.1. lépés ... 57
4.2 2. 2. lépés ... 57
4.3 3. 3. lépés üdv özlés üzemm ód ... 57

5. Programválasztás, a programok ismertetése

5. programválasztás ... 58
5.1 a programok leírása ... 58
5.1 gyorsindítás ... 58
5.2 kézi program ... 59
5.3 egyedi program ... 60
5.4 szakaszos program ... 61
5.5 Watt program ... 62
5.6 elérendő pulzusszám program ... 63
5.7 teszt program ... 64
5.8 BMR, BMI és testzsír index program ... 65
5.8.1 testzsír index mérési eredmények ... 66
5.8.2 BMI mérési eredmények (testtömeg index) ... 66
5.8.3 BMR mérési eredmények (alapanyagcsere index ... 66
5.9 hegyi program ... 67

FONTOS: változások és gépelési hibák lehetségesek!

Vsebina

1. Razlaga vrednostni na LCD prikazovalniku

1.1. Čas/stop ... 69
1.2. Prikazno polje ... 69
1.3. Utrip/BMS ... 69
1.4. km/h/(obrati na minuto) ... 69
1.5. Razdalja ... 69
1.6. Vat ... 69
1.7. Kilo joule ... 69
1.8. Stopnje pedalnega upora ... 70
1.9. Opozorilno polje (funkcija pomoči za uporabo menija) ... 70
1.10. Pregled prikaznih vrednosti ... 70

2. Razlaga tipkovnice

2.1. Tipka Modus ... 71
2.2. Tipka Nazaj/Pavza/Funkcija reset ... 71
2.3. Tipka minus ... 71
2.4. Tipka Plus ... 71
2.5. Programske tipke ... 71
2.6. Merjenje med počitkom/kondicijska ocena ... 72

3. Meritev utripa, srečne frekvence ... 72

4. Električni priključek in zagon

4.1. 1. korak ... 73
4.2. 2. korak ... 73
4.3. 3. korak POZDRAVNI MODUS ... 73

5. Izbira in opis programa

Izbira in opis programa ... 74
5.1. Program za hiter začetek ... 74
5.2. Ročni program ... 75
5.3. Individualni program ... 76
5.4. Intervalni program ... 77
5.5. Vatni program ... 78
5.6. Progam ciljnega utripa ... 79
5.7. Testni program ... 80
5.8. Program merjenja BMS, ITM, maščobe ... 81
5.8.1. Program merjenja telesne maščobe ... 82
5.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase) ... 82
5.8.3. Rezultat merjenja BMS (bazalne metabolične stopnje) ... 82
5.9. Gorski program ... 83

NAMIG: Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 4 04.11.11 12:09

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Bewahren Sie die Anleitung sicher und nachschlagebereit auf.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft.
Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- → Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- → Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- → Verpackungs- und Schutzfolien von Babys und Kleinkindern fernhalten, es besteht Erstickungsgefahr!

Für Personen mit Herzschrittmachern und anderen medizinischen Implantaten können Risiken bei der Nutzung dieses Gerätes bestehen. Bitte konsultieren Sie vor Benutzen des Gerätes Ihren behandelnden Arzt, ob und unter welchen Voraussetzungen das Gerät benutzt werden darf.

- → Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Achten Sie darauf, das Gerät waagrecht aufzustellen.
- → Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- → Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings mind. 1,5 m Freiraum in jede Richtung haben.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Beaufsichtigen Sie Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Achten Sie darauf dass keine Verstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers hindern können, vorstehen.

Stromversorgung

- → Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche

- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

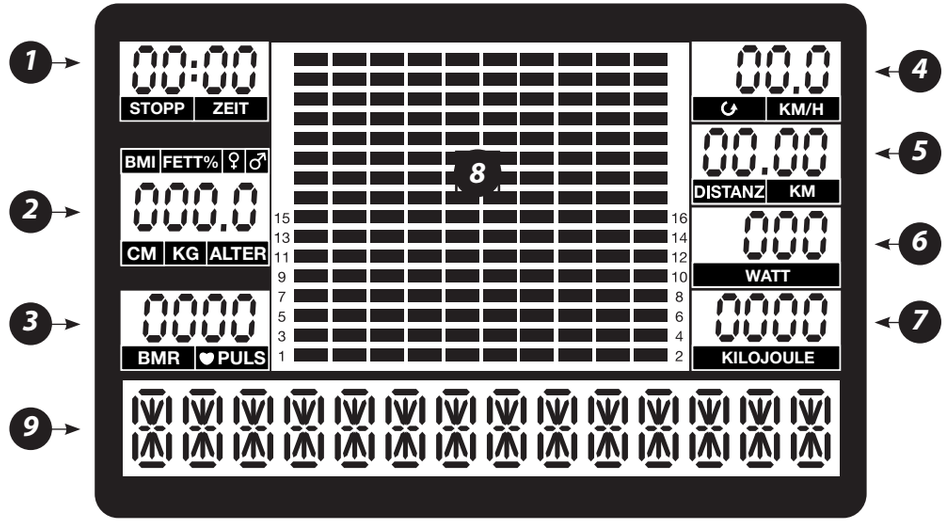
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Tragen Sie mit zum Umweltschutz bei. Zur Entsorgung der Verpackungsmaterialien und Altgeräte gibt es ein öffentliches Rücknahmesystem. Auskünfte über Sammelstellen und aktuelle Bestimmungen erfahren Sie bei Ihrer Kommunalverwaltung.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 5 04.11.11 12:09

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte



❶ ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

❷ Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

❸ PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

→ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."

→ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

❹ km/h / ↻Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.

❺ DISTANZ

In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

❻ WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

→ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er- Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

❼ KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

→ **Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.**

→ Diese Formel wurde in zusammenarbeit mit den "Sportwissenschaften Salzburg" entwickelt.

→ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energiverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:

1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)

1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 6 04.11.11 12:09

LCD-Anzeigewerte

❽ Tretwiderstandstufen (1 – 32)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar.
Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

❾ Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

- ➔ PROGRAMM-NAME
- ➔ MODUS DRUECKEN
- ➔ ZEIT WAEHLEN
- ➔ DISTANZ WAEHLEN
- ➔ PULS WAEHLEN
- ➔ TRETEN BEGINNEN
- ➔ ALTER WAEHLEN
- ➔ GESCHLECHT WAEHLEN
- ➔ GEWICHT WAEHLEN
- ➔ GROESSE WAEHLEN
- ➔ UEBER 10000
- ➔ KILOJOULE WAEHLEN
- ➔ SENSOREN UMFASSEN
- ➔ WATTSTUFE WAEHLEN

➔ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN/vorgabe minutenweise		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Counddown
❶	**Zeit**	Minuten: Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
❸	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
❹	**Umdrehungen** ↻	Umdrehungen pro Minute	0	999	1 Umdrehung	–	–	–
❹	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	**Distanz**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
❷	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
❷	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
❷	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 7 04.11.11 12:09

2. Erklärung der Tastatur

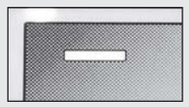
2.1. Modus-Taste

- Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

- Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.
- PAUSE-MODUS:
  Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/ PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.
- RESET (Neustart):
  Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

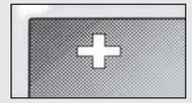
2.3. Minus-Taste



- Mit dieser Taste kann der Eingabewert verringert werden.
- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste



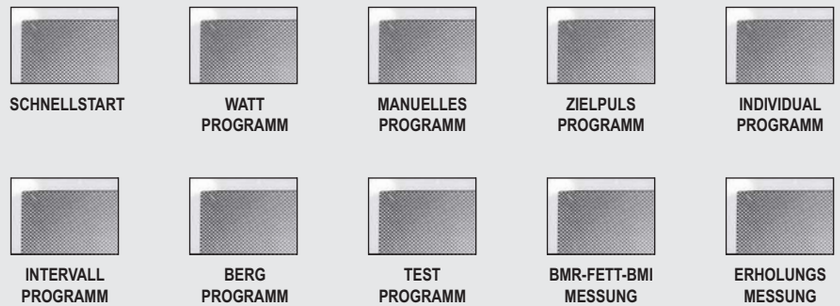
- Mit dieser Taste kann der Eingabewert erhöht werden.
- Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.
- Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.
- Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

- Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programmtaste zu betätigen ist.



35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 8 04.11.11 12:09

2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.

2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.

3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet. Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Messsekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.

4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG" zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter" ausfallen.

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Am Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar), um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

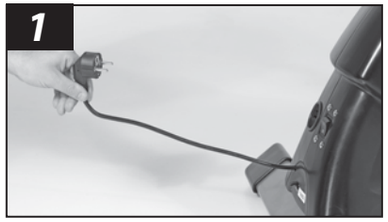
BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenz-übermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen.
Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 9 04.11.11 12:09

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme



Dieses Gerät hat einen automatischen Kabeleinzug.
Ziehen Sie das Netzkabel aus dem Gehäuse.
Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose. Mit dem Ein-/Ausschalter können Sie das Gerät ein- bzw. ausschalten.

Trennen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz.

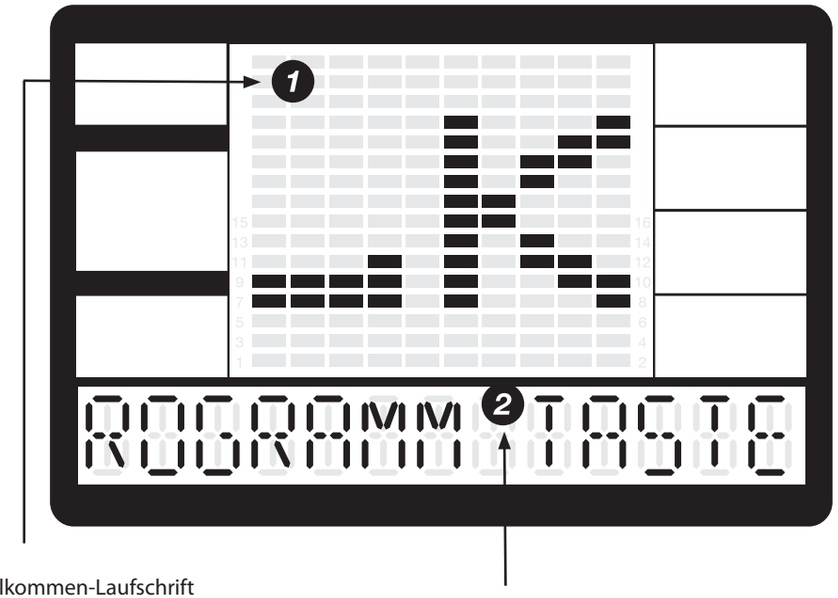
Um das Netzkabel einzuziehen, betätigen Sie den Hebel unter der Einzugsbuchse.
Den Netzstecker stecken Sie in den vorgesehenen Steckerhalter.

Endkontrolle:

- → Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
- → Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
- → Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
- → Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise.
- → Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

4.2. Schritt 2: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

→ HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN“ als Laufschrift

Bitte das Gerät nach dem Training vom Stromnetz trennen.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 10 04.11.11 12:09

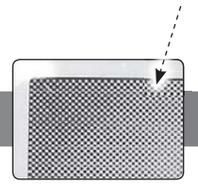
5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.

SCHNELLSTART | WATT PROGRAMM | MANUELLES PROGRAMM | ZIELPULS PROGRAMM | INDIVIDUAL PROGRAMM | INTERVALL PROGRAMM | BERG PROGRAMM | TEST PROGRAMM | BMR-FETT-BMI MESSUNG | ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Programm-Beschreibung



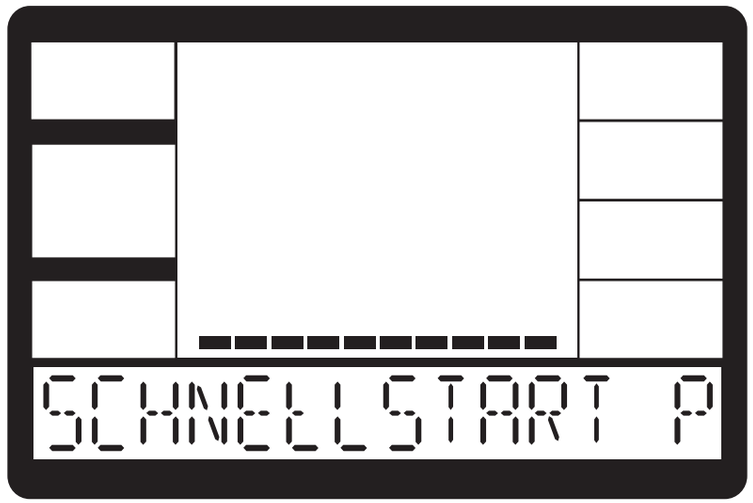
SCHNELLSTART

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

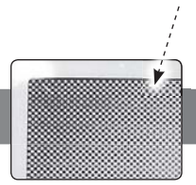
→ **Der Tretwiderstand** kann mit und während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 11 04.11.11 12:09



5.2.2. Manuelles-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Wenn gewünscht, können Sie auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

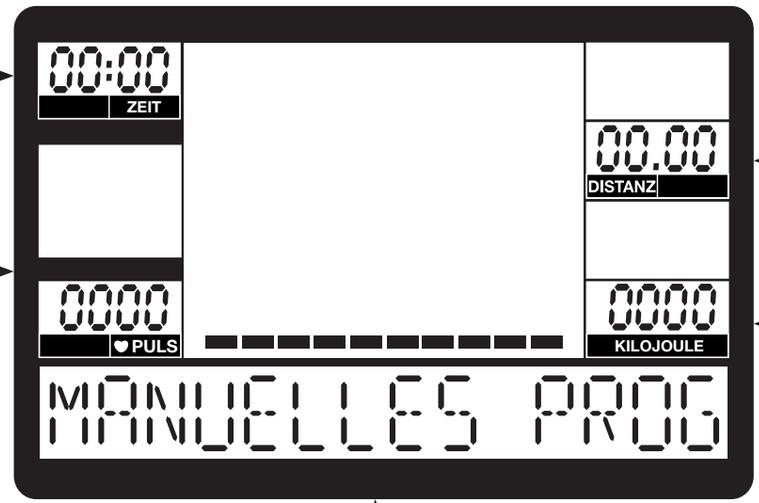
mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und − während des Trainings reguliert werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden. Dies gilt nur während der Eingabe.

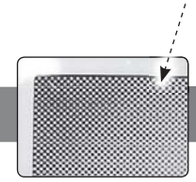
Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 12 04.11.11 12:09

Programmbeschreibung

5.2.3. Individual-Programm



Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit + und − einstellen,

mit MODUS, bestätigen.

Analog sind Balken 2 – 10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

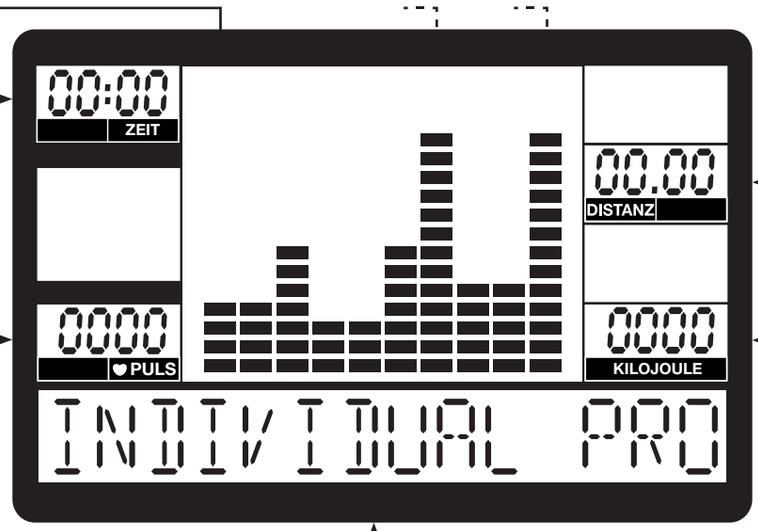
6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

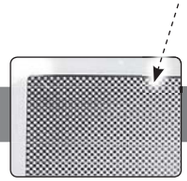
mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 13 04.11.11 12:09



5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

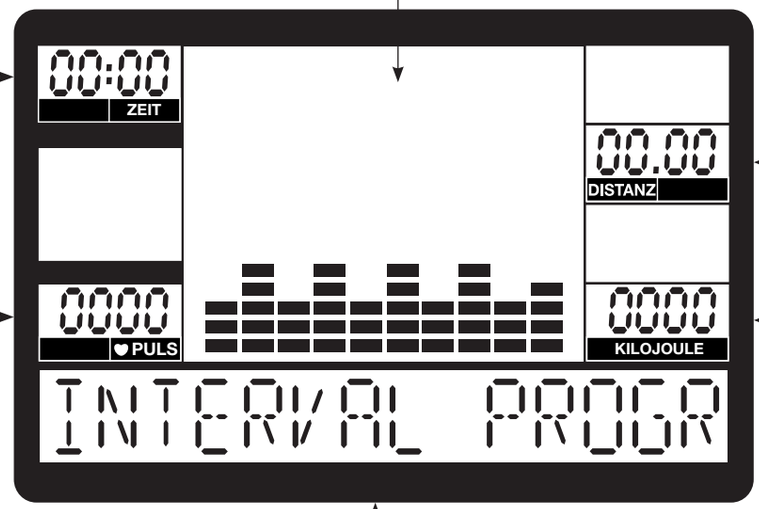
3 **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad,**
mit + und − aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

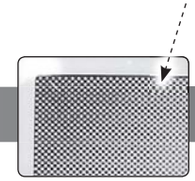
Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 14 04.11.11 12:09



5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

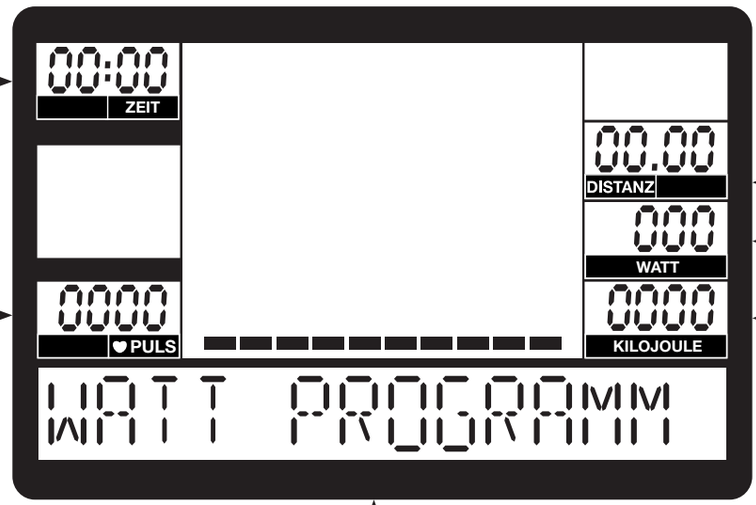
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ **Der Tretwiderstand kann**

mit + und − während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Watt-Programm nicht dem Widerstand anpassen. D.h. die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

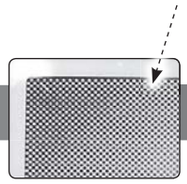
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 15 04.11.11 12:09



5.2.6. Zielpuls-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

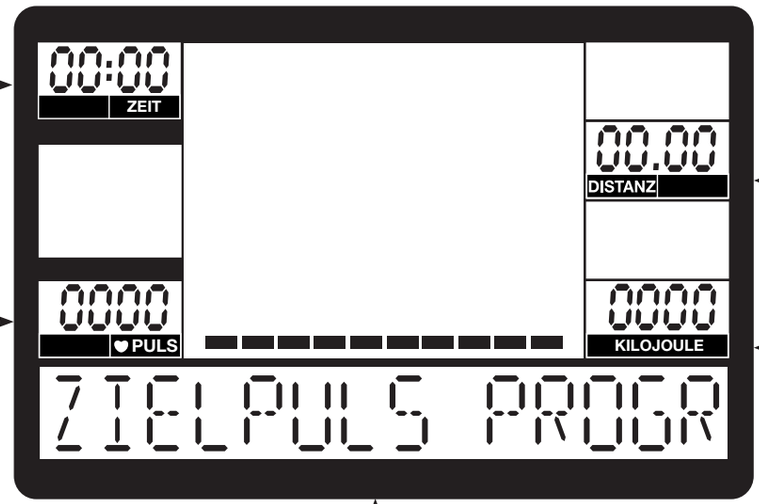
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/
Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

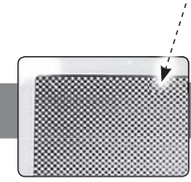
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

→ Wird das Zielplus-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 uncoded von Polar) erfolgen

→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung" angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 16 04.11.11 12:09

5.2.7. Test-Programm



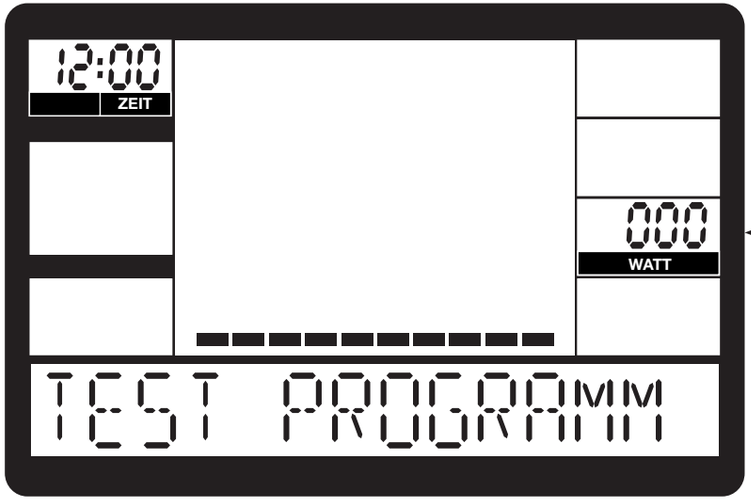
Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

WICHTIG:

- Nach12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit:
  Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS**, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

3 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.

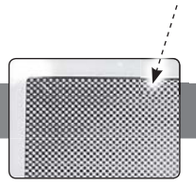
Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 17 04.11.11 12:09


BMR-, FETT-, BMI-PROGRAMM

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

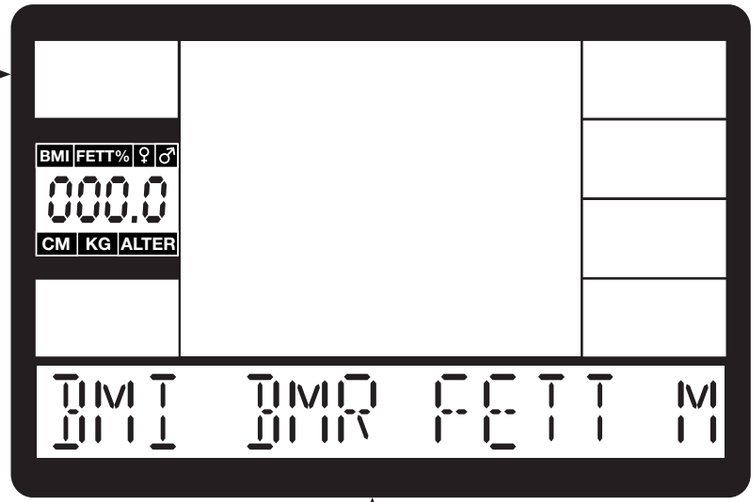
1 **Drücken Sie** MODUS **, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**
mit MODUS starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**
Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err" signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 18 04.11.11 12:09

Programmbeschreibung

5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

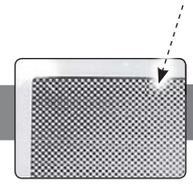
Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 19 04.11.11 12:09



5.2.9. Berg-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

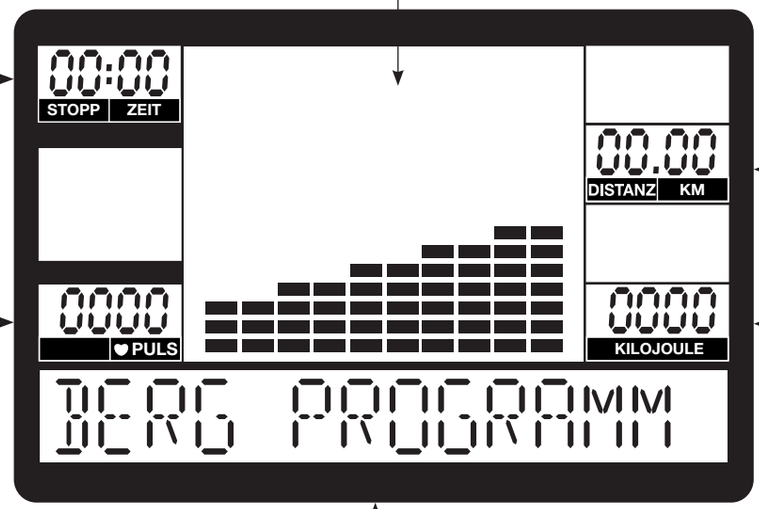
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit + und − aus,

und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger"
L2 – für „Fortgeschrittene"
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis"

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 20 04.11.11 12:09

Consignes de sécurité / Emballage / Elimination

IMPORTANT!
→ Avant la mise en service de l'appareil familiarisez-vous avec toutes les consignes de montage, d'utilisation et d'entraînement ainsi que les consignes de sécurité données dans cette notice papier.
→ Les consignes de sécurité doivent être strictement respectées.
→ Conservez la notice dans un endroit sûr et prête à être consultée.
→ Si l'appareil est donné, joindre la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur et d'entraînement.

Consignes de sécurité

Le domaine d'utilisation de cet appareil d'entraînement est à domicile. L'appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/9 classe HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme pour un poids corporel de 150 kg en charge permanente. Le signe CE se rapporte à la compatibilité électromagnétique (directives européennes 2004/108/CE et EN 61000-6-1:2007, EN 61000- 6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). En cas d'utilisation non conforme de cet appareil (par ex. entraînement excessif, mouvements brutaux sans échauffement préalable, réglages incorrects etc.) des dommages relatifs à la santé ne sont pas à exclure ! Avant le début de l'entraînement, un contrôle général de santé doit être effectué par votre médecin et d'éventuels problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques doivent être éclaircis.

ATTENTION:

→ Cet appareil est un appareil d'entraînement de la classe HA ne tenant pas compte de la vitesse de révolution.
→ Le système de freinage est indépendant de la vitesse.
→ Ne stoppez jamais l'appareil de manière abrupte, mais laissez-le s'immobiliser lentement.
→ L'ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
→ La résistance de pédalage peut être régulée grâce aux touches de l'ordinateur (+/-)
→ La résistance de pédalage (charge) s'affiche en Watt à l'écran de l'ordinateur.
→ Un entraînement mal programmé et excessif peut mettre votre santé en danger.
→ Les notices de montage d'utilisation en d'entraînement sont également nécessaires pour la commande de pièces détachées.
→ Veillez à ce qu'aucun dispositif de réglage ne se trouve dans le périmètre d'entraînement avant de débuter l'entraînement.
→ Tenir films de protection et d'emballage hors de portée des bébés et des enfants en bas âge, risque d'étouffement !

L'utilisation de cet appareil peut comporter des risques pour les personnes porteuses de stimulateur cardiaque ou autres implants médicaux. Veuillez consulter votre médecin traitant avant d'utiliser l'appareil pour savoir si vous pouvez l'utiliser et sous quelles conditions.

→ Placez l'ergomètre sur un sol solide et plat. Une stabilité solide et sûre doit être garantie.
→ Veillez à positionner l'appareil horizontalement.
→ Ne vous mettez debout sur aucune partie de l'appareil à l'exception des pédales.
→ Veillez à avoir au moins 1,5 m de place dans toutes les directions durant l'entraînement.
→ Il incombe au propriétaire d'informer toute personne utilisant l'appareil des risques éventuels.
→ L'appareil est exclusivement destiné à un usage domestique et ne doit être utilisé que dans des pièces fermées (pas en extérieur).
→ Le poids corporel maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg.
→ Les enfants ne peuvent s'entraîner sur l'appareil que s'ils sont mentalement et physiquement dans un état le permettant, et s'ils sont instruits de l'utilisation correcte de l'appareil.
→ Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) aux facultés physiques, sensorielles ou psychiques restreintes, ou par celles manquant d'expérience ou ne disposant pas des connaissances pertinentes, à moins qu'elles ne soient sous la surveillance d'une personne en charge de leur sécurité, ou bien, à moins d'avoir obtenu des instructions pour savoir comment utiliser correctement l'appareil. Surveillez les enfants pour garantir, qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
→ Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jouets. Tenir les enfants qui ne sont pas surveillés à distance de l'appareil !
→ Utilisez un tapis sur lequel vous positionnez l'appareil, pour ne pas endommager le sol.
→ Ne transportez jamais l'appareil seul dans les escaliers ou pour passer d'autres obstacles.
→ Ne jamais fermer les yeux durant l'utilisation de l'appareil.
→ Si vous souhaitez démonter l'appareil, procédez dans le sens inverse de l'assemblage décrit dans la notice. En cas de doutes, veuillez contacter notre équipe de service.
→ N'utiliser l'appareil que conformément à la description donnée dans la notice.
→ Veillez à ce qu'aucun dispositif de réglage qui pourrait entraver le mouvement de l'utilisateur ne dépasse.

Alimentation électrique

→ Le raccordement de l'appareil ne doit être effectué que sur une prise de courant de sécurité installée de manière conforme, avec la tension secteur indiquée sur la plaque signalétique. Si les valeurs ne concordent pas, veuillez vous adresser à notre équipe service. Raccordez toujours d'abord le câble réseau avec l'appareil et branchez ensuite la fiche électrique dans la prise de courant. Pour une coupure totale, la fiche électrique doit être débranchée. L'appareil ne doit de ce fait être branché que sur des prises facilement accessibles.

Bouteille

→ Comme la fermeture se détache, veuillez tenir la bouteille hors de portée des enfants en bas âge et des bébés (risque d'avalement) !
→ Veuillez tenir compte du fait que l'embout de la bouteille peut être détaché pour être nettoyé et se détache de ce fait avec une certaine force de traction.

Emballage

Matériaux écologiques, recyclables :

→ Emballage extérieur en carton
→ Pièces moulées en polystyrène mousse sans CFC (PS)
→ Films et sachet en polyéthylène (PE)
→ Bande de serrage en polypropylène (PP)

Élimination

Apportez votre contribution à la protection de l'environnement. Pour l'élimination des matériaux d'emballage et des anciens appareils, il existe un système de reprise publique. Vous obtiendrez des renseignements concernant les centres de récupération ainsi que les prescriptions actuelles auprès de votre commune.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 21 04.11.11 12:09

1. Explication des valeurs affichées

❶ TEMPS/STOP
Dans cette zone, selon l'état d'affichage, est décompté et affiché le temps d'entraînement passé de 00:00 à maximum 99:59 (minutes:secondes) ou bien s'affiche le mot STOPP pour signaler le mode de pause.

❷ Zone d'affichage
Selon l'état d'affichage, indique le BMI, la graisse dans le corps, le sexe, l'âge, la taille du corps ou le poids. Durant l'unité d'entraînement, cette zone n'est pas active.

❸ Pouls/BMR
Selon l'état d'affichage, indique la fréquence du pouls mesuré durant l'entraînement (fréquence cardiaque) d'au moins 40 à 200 battements maximum ou bien le résultat après la mesure du BMR, GRAISSE CORPORELLE, BMI.

→ Dans le chapitre « Mesure du pouls/de la fréquence cardiaque » vous trouverez plus d'informations et de conseils sur le thème de la mesure du pouls.

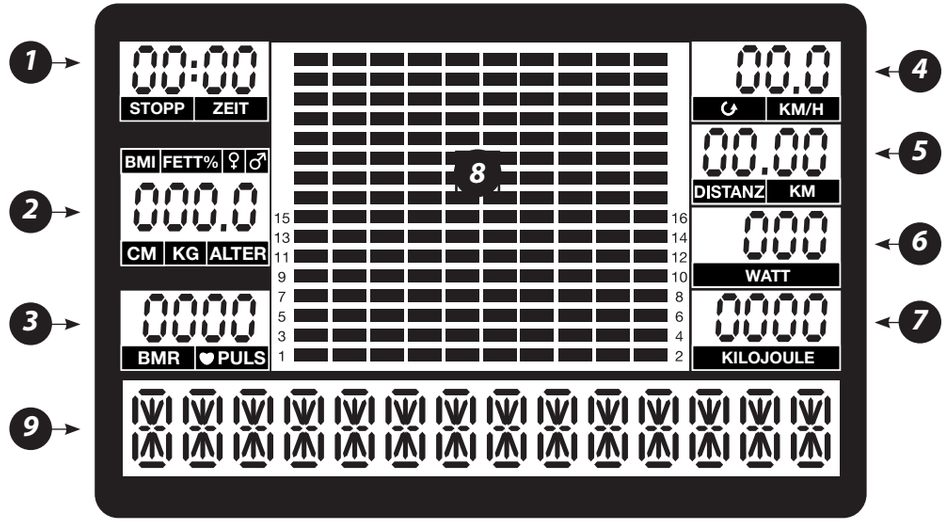
→ Si le résultat de la mesure du BMR est au-dessus de 9999 kJ alors, dans la zone de remarques, s'affiche „PLUS DE 10000". Afin d'obtenir le véritable résultat de la mesure du BMR,il faut ajouter 10000 à la valeur affichée dans la zone d'affichage „BMR".

❹ km/h – ↻ tours par minute
Dans cette zone s'affichent toutes les 3 secondes par alternance la vitesse actuelle de 0 à 99,9 km/h et la fréquence de pédalage (tours par minute) de 0 à 999.

❺ DISTANCE
Dans cette zone est décompté et affiché le trajet parcouru en km de 0,0 à 99,9 km.

❻ WATT
Indique la résistance de pédalage actuelle de 0 à 999 Watts.

→ Watt peut exclusivement être réglé dans le „PROGRAMME WATT" dépendant du nombre de tours par paliers de 5, jusqu'à maximum 400 Watts.



❼ KILOJOULE
Dans cette zone est affichée et décomptée l'énergie dépensée en Kilojoule de 0 à maximum 9999 Kilojoule.

→ Les valeurs en Kilojoule sont des valeurs indicatives sans précision médicale.

→ Détermination des Kilojoule : la puissance actuelle de freinage de l'appareil est multipliée par un facteur 4 en raison du rendement humain de 25%. Il en résulte l'énergie dépensée par celui qui s'entraîne.

→ Pour certains appareils de remise en forme, la dépense d'énergie est indiquée en calories.

Conversion :
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 22 04.11.11 12:09

Valeurs affichées

❽ Niveaux de résistance de pédalage (1 à 32)

Chacune des 16 cases carrées des 10 barres représente 2 des 32 niveaux de résistance. Si, dans un programme, un certain temps d'entraînement est programmé, il en résulte : durée d'entraînement de chaque barre = temps d'entraînement programmé : 10 (nombre de barres).

❾ Zone de remarques (Fonction d'aide – Guidage menu)

Dans cette zone de textes sont affichées les aides les plus importantes sur les étapes de manipulation par l'utilisateur:

Les textes affichés les plus importants

- ➔ NOM DU PROGRAMME
- ➔ APPUYER MODE
- ➔ SÉLECTIONNER TEMPS
- ➔ SÉLECTIONNER DISTANCE
- ➔ SÉLECTIONNER POULS
- ➔ COMMENCER À PÉDALER
- ➔ SÉLECTIONNER ÂGE
- ➔ SÉLECTIONNER SEXE
- ➔ SÉLECTIONNER POIDS
- ➔ SÉLECTIONNER TAILLE
- ➔ PLUS DE 1000
- ➔ SÉLECITONNER KILOJOULE
- ➔ ENSERRER CAPTEURS
- ➔ SÉLECTIONNER NIVEAU WATT

➔ SÉLECTIONNER signifie programmer une valeur avec les touches + et –. /

1.10. Récapitulatif des valeurs affichées

		Unité	Valeur minimum	Valeur maximum	Compteur Unité de pas	RÉGLAGE PRÉALABLE + COMPTE À REBOURS		
						Réglage préalable minimum	Réglage préalable maximum	Unité de pas / compteà rebours
❶	**Temps**	Minutes: secondes	0:00	99:59	1 seconde	10:00	99:00	1 seconde
❸	**Temps**	Battements de coeur par minute	40	220	1 battement	40	220	1 battement
❹	**Tours**	Tours par minute	0	999	1 tour	–	–	–
❹	**km/h**	Vitesse en km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	**Distance**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Puissance en Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	En fonction de la charge	5	9995	Enfonction de la charge
❷	**Graisse du corps**	% de Graisse	5	50	–	–	–	–
❷	**Âge**	Années	–	–	–	10	99	1 anné
❷	**Poids du corps**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Taille du corps**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 23 04.11.11 12:09

2. Explication du clavier

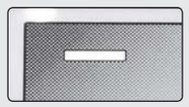
2.1. Modus-Taste

➔ La touche + et – permet de confirmer les valeurs programmées (p. ex. âge, temps, pouls ciblé). La zone de remarques de l'affichage LCD attire votre attention sur le fait que la touche MODE est actionnée.

2.2. Touche Rétablir/pause

➔ En appuyant une fois un court instant, les valeurs peuvent être rétablies.
➔MODE PAUSE :
Appuyer une fois un court instant durant l'entraînement.
Stopp signale le mode Pause et le temps s'arrête. Ce n'est qu'en appuyant de nouveau sur la touche RÉTABLIR/PAUSE que l'on peut achever le mode Pause.
➔ RESET (Redémarrage) :
Si la touche est appuyée durant plus de 3 secondes, l'ordinateur redémarre.

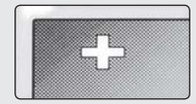
2.3. Touche Moins



➔ Il est possible de faire un choix ou de programmer des valeurs (p. ex. l'âge, le temps, le pouls ciblé) qui doivent être confirmées avec la touche MODE.
➔ Si la touche est appuyée un long moment, la valeur saisie diminue automatiquement.
➔ Durant l'entraînement, il est possible de réduire la résistance de pédalage.

Pas possible pour le programme montagne, intervalles, pouls ciblé, Watt et test !

2.4. Touche Plus



➔ Il est possible de faire un choix ou de programmer des valeurs (p. ex. âge, temps, pouls ciblé) qui doivent être confirmées avec la touche MODE.
➔ Si la touche est appuyée un long moment, la valeur saisie augmente automatiquement.
➔ Durant l'entraînement, il est possible d'augmenter la résistance de pédalage.

Pas possible pour le programme montagne, intervalles, pouls ciblé, Watt et test!

2.5. Touches de programme

➔ Après le démarrage de l'ordinateur en appuyant la touche de programme, le programme souhaité est appelé.

La zone de remarques de l'affichage LCD attire votre attention lorsque lorsqu'il est nécessaire d'actionner une touche de programme.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 24 04.11.11 12:09

2.6. Mesure de récupération du pouls / Note de forme

1. A la fin de l'entraînement, appuyez sur la touche MESURE RÉCUPÉRATION et maintenez les capteurs de pouls enserrés ou placez une ceinture de poitrine courante.
2. L'ordinateur arrête tous les affichages sauf le temps et le pouls. Le temps est compté à rebours de 00:60 à 00:00. Lorsque 00:00 est atteint, apparaît la note de forme calculée par l'ordinateur.
3. La note de forme est calculée de la manière suivante. L'ordinateur compare le pouls maximum dans les 20 premières secondes de mesure avec le pouls minimum des 40 dernières secondes de mesure.
   En fonction de la diff érence, une note de forme est donnée de F1 à F6 (F1 = très bonne récupération
   du pouls; F6 = mauvaise récupération du pouls).
4. Après l'affichage des résultats de mesure, vous retournez au menu principal en appuyant de nouveau sur la touche »MESURE RÉCUPÉRATION«.

Attention, ce programme compare exclusivement le pouls minimum et maximum dans l'espace d'une minute de mesure. C'est-à-dire, par exemple, si l'entraînement est fait avec moins d'intensité et que l'on eff ectue la mesure de récupération du pouls, alors la diff érence entre le pouls minimum et le pouls maximum est plus faible qu'après un entraînement avec une forte intensité. C'est-à-dire que la note de forme est d'autant plus »mauvaise«.

POUR CETTE RAISON, IL NE FAUT COMPARER ENTRE ELLES QUE DES VALEURS DE RÉCUPÉRATION PROVENANT D'UNITÉS D'ENTRAÎNEMENT AYANT LA MÊME DURÉE ET LA MÊME INTENSITÉ.

3. Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque

Avant la mise en service :

1. Mesure du pouls au poignet : sur le guidon se trouvent les deux capteurs MEGA de pouls. Veillez à ce que les deux paumes de la main appuient toujours uniformément sur les capteurs de pouls. Dès qu'une prise de pouls se fait, un petit coeur clignote sur l'écran, à côté de l'affichage PULS. La mesure du pouls du poignet sert uniquement d'indication, du fait qu'il peut y avoir des variations par rapport au pouls réel en raison du mouvement, du frottement, de la sueur etc. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau en fonction du pouls est tellement faible que le résultat ne peut pas être utilisé pour une mesure précise du pouls. Dans ce cas, nous recommandons d'utiliser une mesure du pouls cardiaque.

2. Mesure du pouls cardiaque : dans le commerce, on trouve des pulsomètres cardiaques se composant d'une ceinture de poitrine et d'une montre bracelet. L'ordinateur est équipé d'un récepteur (sans émetteur) pour les pulsomètres cardiaques courants. Si vous détenez un tel appareil (p. ex. de chez Crane Sports), vous pouvez lire sur l'écran les impulsions émises par votre émetteur (ceinture de poitrine).

Si les deux procédés de mesure du pouls sont employés (vous portez une ceinture de poitrine et vous posez aussi les mains sur les capteurs de pouls du poignet), alors c'est le pulsomètre cardiaque qui a la priorité.

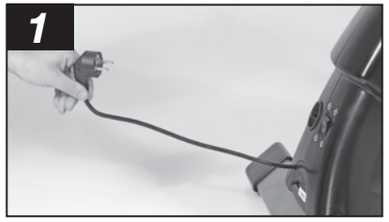
ATTENTION : Les deux types de mesure du pouls ne conviennent pas à des applications médicales!

ATTENTION:

- **Les deux types de mesure du pouls ne conviennent pas à un usage médical!**
- Si le programme de pouls ciblé est utilisé, afin d'avoir une commande précise de l'intensité d'effort, il faut que la prise de pouls se fasse par une ceinture de thorax courante à 5-kHz (p. ex. modèle T31 de Polar).
- Nous déconseillons une utilisation de la mesure du pouls de main pour piloter le programme pouls ciblé en raison des arguments sur la précision de mesure indiqués dans ce chapitre.
- N'oubliez pas que lors de l'utilisation de la mesure du pouls cardiaque, la transmission de la fréquence cardiaque peut être influencée par des facteurs externes comme, par exemple, une conduite de courant fort ou un téléphone portable.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 25 04.11.11 12:09

4. Alimentation électrique et mise en service



Cet appareil possède un enroulement automatique de câble. Tirez le câble réseau du boîtier. Branchez la prise dans une prise de courant de sécurité installée dans les règles. Avec l'interrupteur marche/arrêt (81), vous pouvez allumer et éteindre l'appareil.

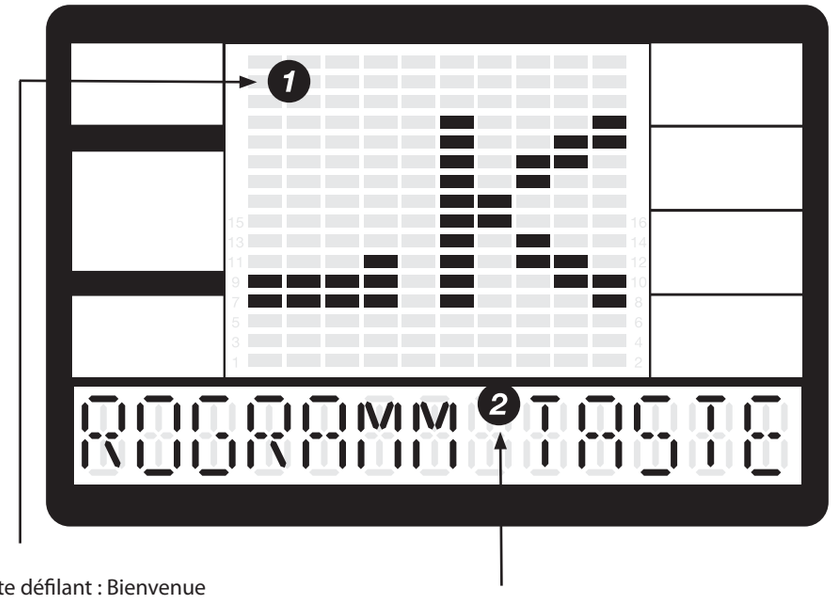
Débranchez l'appareil du réseau électrique après chaque utilisation.

Contrôle final :

- → Afin de transporter l'appareil, servez-vous des roulettes de transport installées sur le pied de devant.
- → Contrôlez encore une fois que les liaisons sont correctes et en bon état.
- → Ainsi, l'appareil est assemblé et prêt à être utilisé.
- → Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire et suivre les consignes de sécurité ainsi que les consignes d'entraînement.
- → Veuillez tenir compte et suivre sans exception tous les points mentionnés dans le chapitre « Consignes de sécurité ».

4.2. Étape 2: MODE BIENVENUE

L'ordinateur commence en MODE BIENVENUE



Texte défilant : Bienvenue

→ ZONE DE REMARQUES : APPUYER TOUCHE PROGRAMME en texte défilant

Veuillez débrancher l'appareil du réseau électrique après chaque utilisation.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 26 04.11.11 12:09

5. Sélection d'un programme et description du programme

5.1. Sélection d'un programme:

En appuyant sur la touche du programme souhaité, on peut appeler le programme d'entraînement en question.

SCHNELLSTART

WATT PROGRAMM

MANUELLES PROGRAMM

ZIELPULS PROGRAMM

INDIVIDUAL PROGRAMM

INTERVALL PROGRAMM

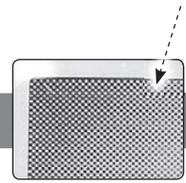
BERG PROGRAMM

TEST PROGRAMM

BMR-FETT-BMI MESSUNG

ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Description du programme


SCHNELLSTART

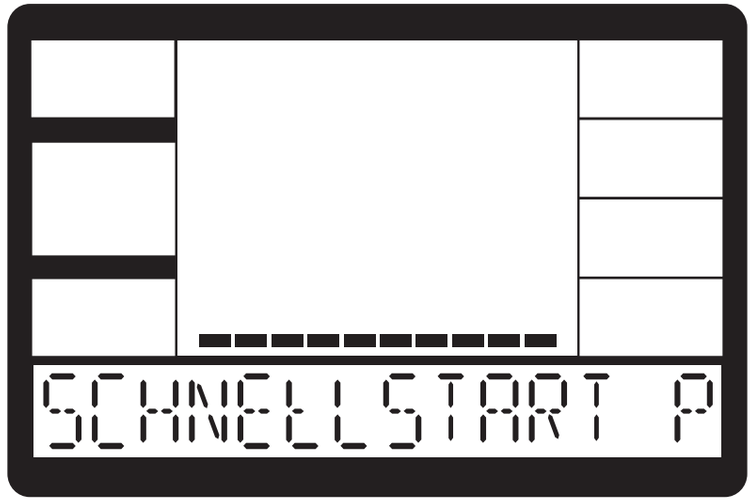
5.2.1. Programme de démarrage rapide

Description du programme:
En appuyant sur la touche du programme souhaité, on peut appeler le programme d'entraînement en question.

1 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

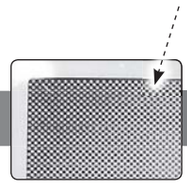
→ **La résistance de pédalage**

peut être régulée durant l'entraînement avec et .



Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause.
Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 27 04.11.11 12:09



5.2.2. Programme individuel

Description du programme:
Dans ce programme, on peut régler individuellement la résistance de pédalage durant l'entraînement.
Et, si ceci est souhaité – on peut régler des valeurs pour un entraînement en compte à rebours.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer –si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Indication de valeurs pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 6):

2 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

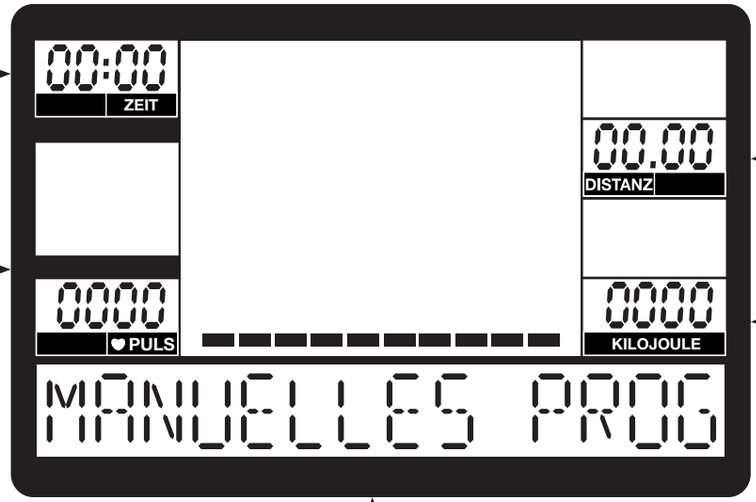
5 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

6 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec , MODUS vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

→ **La résistance de pédalage**

peut être régulée durant l'entraînement avec + et −.

3 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

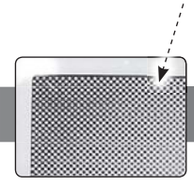
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/ Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 28 04.11.11 12:09

5.2.3. Programme individuel



Description du programme:
Dans ce programme, on peut établir et sauvegarder un programme type d'entraînement individuel.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS, , pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Programmation d'une unité d'entraînement (Étapes 2 à 7):

2 **Résistance pour 1ère barre**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Les barres 2 à 10 se programment de la même manière.

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

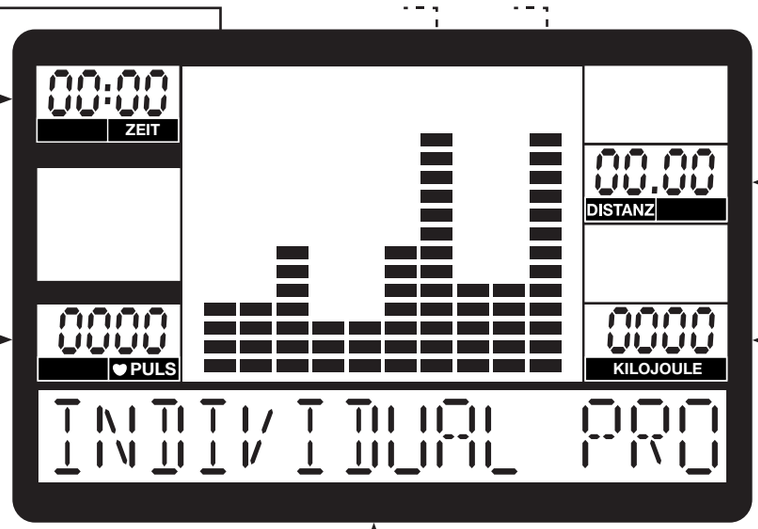
6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

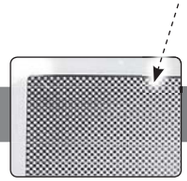
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 29 04.11.11 12:09



5.2.4. Programme intervalles

DESCRIPTION DU PROGRAMME:
Ce programme préenregistré par intervalles se caractérise par ses phases de charge et décharge se produisant toujours à intervalles réguliers.
En raison des fortes variations d'intensité, ce programme ne devrait être utilisé qu'au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 7):

3 **Réglage préalable du TEMPS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

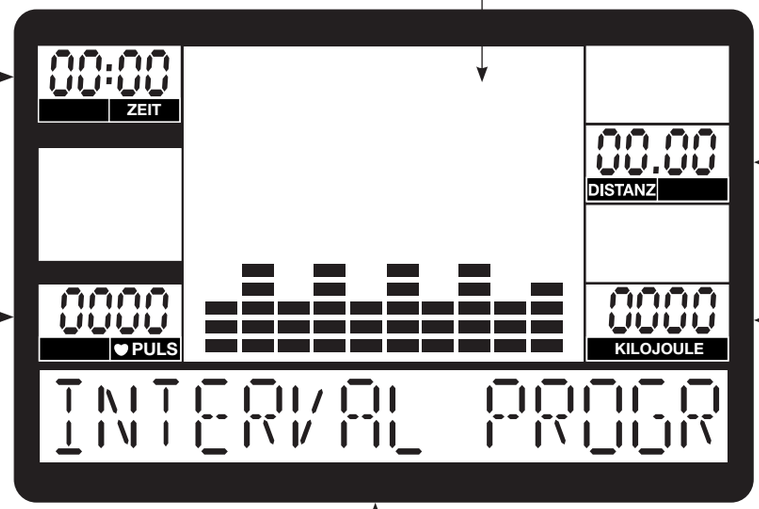
6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Modus, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.

À noter : la résistance de pédalage programmée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

2 **Sélectionner le degré d'intensité souhaité,**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Le programme propose 3 niveaux d'intensité:
L1 – pour „débutants entraînés"
L2 – pour „avancés"
L3 – sportifs en forme et professionnels"

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

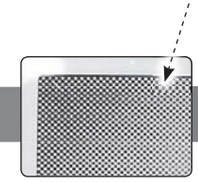
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 30 04.11.11 12:09



5.2.5. Programme Watt

Description du programme:
Dans ce mode, on peut réaliser un entraînement en fonction des Watts (relatif au nombre de tours). La valeur de Watt programmée reste toujours identique. C'est-à-dire que la résistance de pédalage (Watt) est ajustée toutes les 0,5 à 4 secondes à la fréquence actuelle de pédalage et à la vitesse d'entraînement.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS pour programmer – si vous le souhaitez – une unité d'entraînement individuelle.**

Réglage préalable en Watt et réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 7):

3 **Réglage préalable du TEMPS**

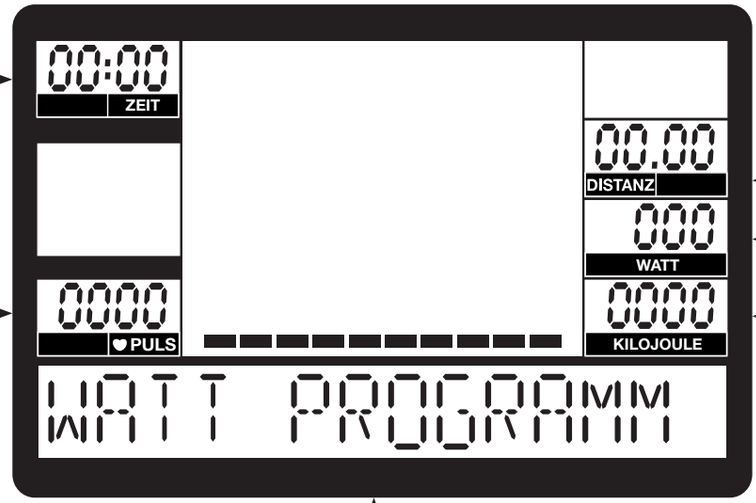
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Modus vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Veuillez tenir compte du fait que les barres dans le programme Watt ne correspondent pas à la résistance, c'est-à-dire que la puissance de pédalage/Watt sélectionnée est affichée dans le champ Watt.

2 **Réglage préalable des WATTS (résistance de pédalage)**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

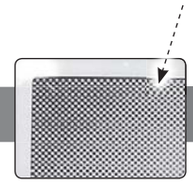
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 31 04.11.11 12:09



5.2.6. Programme pouls ciblé

Description du programme:
Dans ce mode, la résistance de pédalage s'adapte automatiquement au pouls défini par l'utilisateur (fréquence cardiaque ciblée). Si, durant l'entraînement, le pouls actuel (fréquence cardiaque) est inférieur au pouls ciblé programmé, alors, toutes les 10 secondes, la résistance de pédalage est augmentée d'un niveau, au maximum jusqu'au niveau 32.
Si le pouls actuel est supérieur à celui défini par l'utilisateur, alors, toutes les 10 secondes, la résistance de pédalage descend d'un niveau, au maximum jusqu'au niveau 0.

1 **Pédalez pour vous entraîner avec un profil d'entraînement déjà mémorisé ou appuyez sur MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

Indication d'une valeur de pouls ciblée (fréquence cardiaque ciblée) et réglage préalable pour un entraînement en compte à rebours (Étapes 2 à 6):

2 **Réglage préalable du TEMPS**

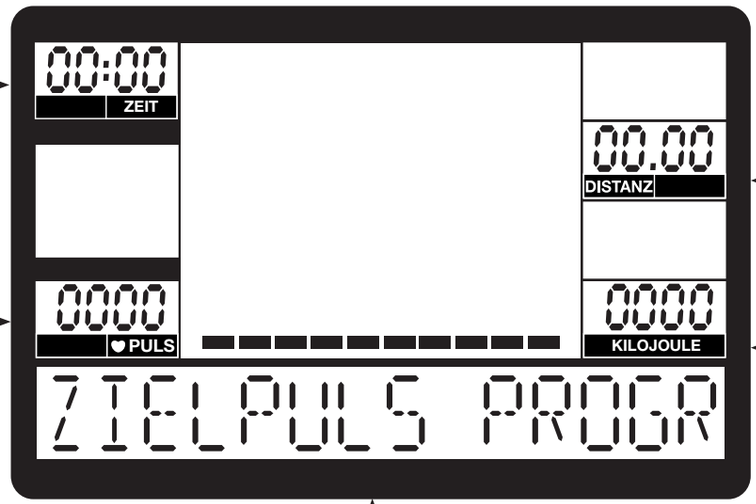
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

6 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Modus vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.



3 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

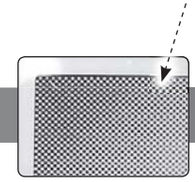
Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

→ Si le programme de pouls ciblé est utilisé, afin d'avoir une commande précise de l'intensité d'eff ort, il faut que la prise de pouls se fasse par une ceinture de thorax courante à 5-kHz (p. ex. modèle T31 de Polar).
→ Nous déconseillons une utilisation de la mesure du pouls de main pour piloter le programme pouls ciblé en raison des arguments sur la précision de mesure indiqués dans le chapitre « Mesure du pouls/fréquence cardiaque ».

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 32 04.11.11 12:09



5.2.7. Programme test

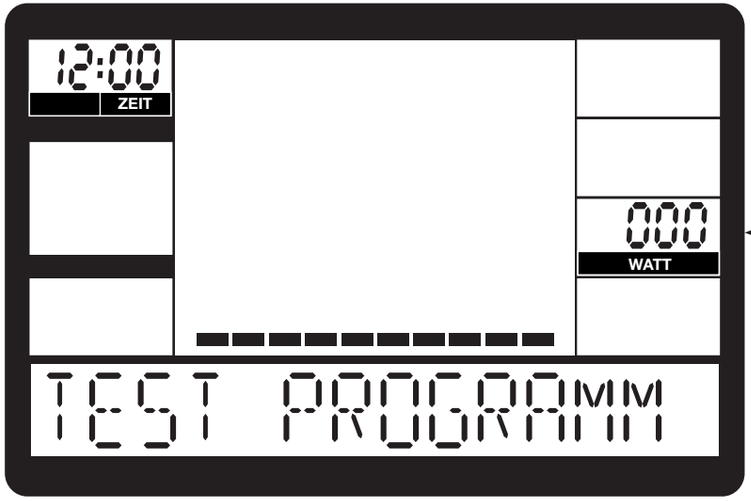
Description du programme:
Ce programme dure 12 minutes et a comme objectif de déterminer l'état actuel de la forme de la personne qui s'entraîne. Avant de commencer le test, l'utilisateur doit indiquer au préalable une résistance constante de pédalage (Watt) qui ne devra pas être modifiée durant le déroulement du programme. Il est important de mesurer le pouls durant le test et la valeur maximum du pouls (fréquence cardiaque maximum) ne doit pas être dépassée, sinon aucun résultat correct ne peut être déterminé.

IMPORTANT:

- Au bout de 12 minutes d'entraînement, l'ordinateur affiche et sauvegarde les valeurs suivantes de l'unité de test réalisé : vitesse moyenne, distance parcourue, consommation de Kilojoule, pouls moyen.
- Avant de démarrer la prochaine unité de test, les valeurs indiquées ci-dessus sont affichées.
- L'objectif du programme test est d'off rir à la personne qui s'entraîne la possibilité de réaliser diff érentes unités d'entraînement dans les mêmes conditions (réglage préalable des Watts) et de comparer la vitesse moyenne, la distance parcourue, la consommation de Kilojoule, le niveau de Watt utilisé, le pouls moyen de diff érentes journées d'entraînement.
- Il est uniquement possible de comparer des unités d'entraînement ayant la même résistance de pédalage programmée (WATT).

1 **Pédalez pour commencer l'entraînement ou appuyez sur MODUS, pour – si vous le souhaitez – rentrer une valeur Watt ciblée pour l'entraînement de 12 minutes.**

Indication d'une valeur en WATT (Étapes 2 à 3):



2 **Réglage préalable des WATTS (résistance de pédalage)**

à rentrer avec + et – et confirmer avec MODUS.

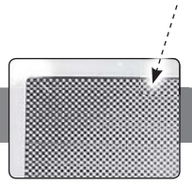
3 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**

Si vous commencez en pédalant, alors l'ordinateur va rechercher la valeur de Watt programmée durant la dernière unité d'entraînement de ce programme.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

Mode pause:
Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme:
Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme ou par un RESET (redémarrage).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 33 04.11.11 12:09



5.2.8. Programme BMR, BMI, mesure de la graisse

Description du programme:
Ce programme sert à déterminer votre BMR, BMI et votre graisse corporelle.

1 **Appuyez sur** MODUS **pour déterminer vos valeurs personnelles pour le calcul de BMI, BMR et de votre graisse corporelle.**

2 **Réglage préalable de l'ÂGE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

3 **Réglage préalable du SEXE**

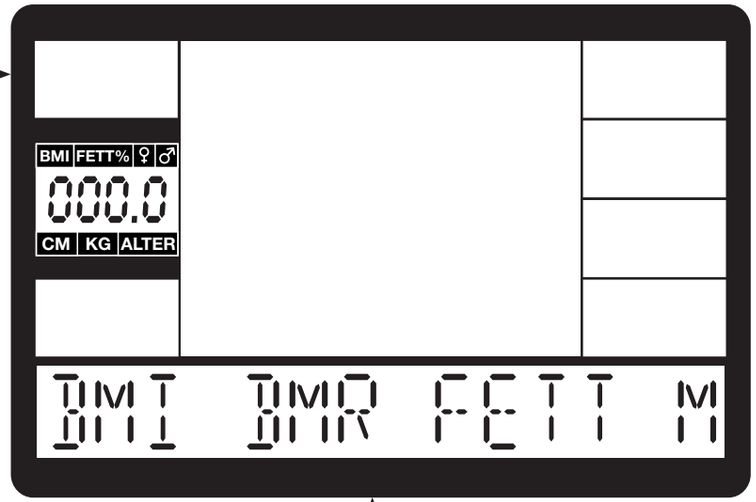
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

4 **Réglage préalable du POIDS DU CORPS en kg**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable de la TAILLE DU Corps en cm**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

6 **MESURE**

à démarrer avec [Mode] MODUS.

Il est important que les deux capteurs du pouls de poignet soient bien enserrés durant toute la mesure

7 **RÉSULAT DE LA MESURE**

Au bout d'environ 5 à 10 secondes, les valeurs suivantes s'affichent :

- → Graisse corporelle et BMI apparaissent par alternance à gauche au centre de la zone d'affichage.
- → Le résultat de la mesure BMR est affiché à gauche en bas de la zone d'affichage.
- → „ Err" indique, durant la mesure, qu'une erreur est survenue. Dans ce cas, répétez la mesure.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 34 04.11.11 12:09

5.2.8.1. Résultat de la mesure de la graisse corporelle

Le tableau suivant vous aidera à apprécier votre teneur en graisse. Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'a aucun fondement médical et que cette valeur peut être diff érente de la véritable valeur. Pour avoir une mesure précise de la teneur en graisse de votre corps, veuillez vous adresser à un médecin.

SEXE / GRAISSE EN %	PEU	BIEN	NORMAL	TROP ÉLEVÉE
Homme	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
Femme	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Résultat de mesure du BMI (Body-Mass-Index)

Explication:

Le BMI sert d'échelle de valeur pour évaluer le poids du corps.

Calcul (Formule Harris-Benedict):

BMI = poids du corps : (taille du corps en m)^2.
Les tableaux suivants vous aideront à apprécier votre BMI.
Veuillez tenir compte du fait que cette mesure n'a aucun fondement médical.

GROUPE D'ÂGES	BMI NORMAL
19 – 24 ans	19 – 24
25 – 34 ans	20 – 25
35 – 44 ans	21 – 26
45 – 54 ans	22 – 27
55 – 64 ans	23 – 28
> 64 ans	24 – 29

Amaigri	= < 15	BMI
Sous-poids	= < 17,5	BMI
Secteur limite	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Sur-poids	= 25 – 29	BMI
Embonpoint	= 30 – 39	BMI
Embonpoint maladif	= 40 +	BMI

5.2.8.3. Résultat de mesure du BMR (Basal-Metabolic-Rate)

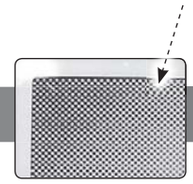
Explication:

Le BMR est le besoin en énergie pour conserver les fonctions corporelles, mesuré au repos, couché, à 20°C, 12 heures après la prise d'aliments.

Multipliez le résultat de la mesure du BMR de l'ordinateur avec votre degré d'activité.
Le résultat est le facteur d'énergie de votre corps en kJ (Kilojoule).

DEGRÉ D'ACTIVITÉ	FACTEUR D'ACTIVITÉ
Très faible	BMR x 1,2 (p. ex. peu ou pas d'entraînement, activité assise)
Activité normale	BMR x 1,3
Activité moyenne	BMR x 1,4 (p.ex. léger entraînement/sport, 3 à 4 heures/semaine)
Actif	BMR x 1,6 (p. ex. beaucoup d'entraînement/sport, 4 à 5 heures/semaine)
Très actif	BMR x 1,9 (entraînement intensif/sport & travail corporel)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 35 04.11.11 12:09



5.2.9. Programme montagne

Description du programme:
Ce programme montagne déjà programmé se caractérise par son augmentation progressive de la charge, comme pour un parcours montagneux et, en raison de son intensité, il ne devrait être utilisé qu'au bout de 2 à 3 semaines d'entraînement.

1 **Pédalez pour commencer l'entraînement ou appuyez sur MODUS pour – si vous le souhaitez – rentrer le degré d'intensité souhaité (Level) et les valeurs pour un entraînement en compte à rebours.**

3 **Réglage préalable du TEMPS**

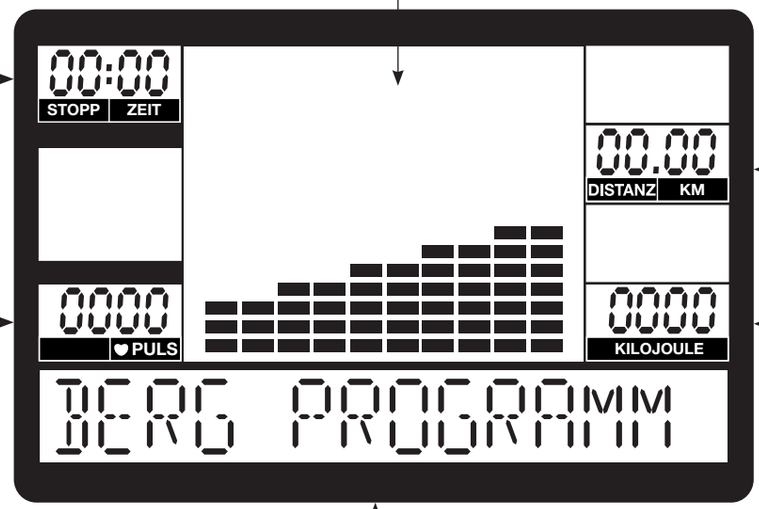
à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

6 **Réglage préalable du POULS**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

L'ordinateur vous avertit par un signal que la valeur de pouls programmée est dépassée.

Mode pause: Est appelé en appuyant une fois un court instant sur la touche Rétablir/Pause. Stopp apparaît dans la zone d'affichage et le décompte de toutes les valeurs s'arrête. Pour poursuivre l'unité d'entraînement, appuyez de nouveau sur la touche Rétablir/Pause.
Achever le programme: Un programme ne peut être achevé qu'en mode Pause en appuyant n'importe quelle touche de programme
ou par un RESET (redémarrage).



Toutes les étapes de manipulation nécessaires sont affichées dans la zone de remarque de l'affichage LCD.

À noter : la résistance de pédalage programmée ne peut pas être modifiée durant l'entraînement.

Lorsqu'une valeur de réglage préalable est confirmée, en appuyant sur la touche Rétablir/Pause, on peut revenir à la valeur de réglage préalable rentrée.

2 **Sélectionner le degré d'intensité souhaité**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

Le programme propose 3 niveaux d'intensité:
L1 – pour „débutants entraînés"
L2 – pour „avancés"
L3 – pour „sportifs en forme et professionnels"

4 **Réglage préalable de la DISTANCE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

5 **Réglage préalable des KILOJOULE**

à rentrer avec + et − et confirmer avec MODUS.

7 **Pédalez pour commencer l'entraînement.**
Avec Mode, vous pouvez répéter, respectivement corriger le réglage préalable des valeurs pour l'entraînement en compte à rebours.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 36 04.11.11 12:09

Avvertenze per la sicurezza/Imballaggio/Smaltimento

IMPORTANTE!
- → Prima di mettere in funzione questo attrezzo, leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, il montaggio, l'allenamento, nonché le indicazioni per la sicurezza qui fornite.
- → Osservare rigorosamente le indicazioni per la sicurezza.
- → Conservare le presenti istruzioni in un posto sicuro.
- → In caso di cessione dell'attrezzo fornire anche le istruzioni per il montaggio, l'uso, il computer e l'allenamento.

Indicazioni per la sicurezza

Il settore di applicazione di questo attrezzo da allenamento è limitato ad un uso domestico. L'attrezzo è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/9, classe HA e testato GS. Conformemente a questo standard, l'attrezzo è stato testato per un peso corporeo con carico permanente di 150 Kg. Il marchio CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMC (direttive CE 2004/108/EG e EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). L'utilizzo inappropriato dell'attrezzo (ad esempio, in caso di allenamento eccessivo, di scatti bruschi senza l'adeguato riscaldamento, di impostazioni non corrette, ecc.) può causare danni alla salute! Prima di iniziare la sessione di allenamento, rivolgersi al proprio medico per eseguire un check-up generale e definire eventuali problemi cardiaci, circolatori o ortopedici.

ATTENZIONE:

- → Questo dispositivo è un attrezzo di allenamento di classe HA, indipendentemente dal numero di giri.
- → Il sistema dei freni non si basa sulla velocità.
- → Non arrestare mai l'attrezzo in modo brusco, bensì lasciare che si arresti lentamente.
- → Il computer si arresta automaticamente, quando non vengono più attivati i pedali.
- → È possibile regolare la resistenza del pedale tramite i tasti frequenza cardiaca.
- → La resistenza del pedale (carico) è visualizzata in Watt sul display del computer.
- → Sessioni di allenamento sbagliate o eccessive possono danneggiare la salute.
- → Le istruzioni per l'allenamento, l'uso e il montaggio sono richieste anche per effettuare l'ordine di parti di ricambio.
- → Prima di iniziare l'allenamento, fare attenzione che non sia attivo alcun dispositivo di regolazione.
- → Tenere le pellicole protettive dell'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!

Per i portatori di pace-maker e di altri impianti medici l'utilizzo del presente attrezzo può comportare rischi alla salute. Consultare il proprio medico curante per sapere se e in quali condizioni sia possibile utilizzare questo dispositivo.

- → Posizionare il Crosstrainer su una superficie stabile e piana, in modo da garantire una posizione salda e sicura.
- → Assicurarsi che l'attrezzo sia posto in orizzontale.
- → Non salire sui componenti dell'attrezzo ad eccezione dei pedali.
- → L'apparecchio necessita di almeno 1,5 m di spazio libero su ogni direzione.
- → È responsabilità dell'acquirente informare in modo adeguato tutte le persone che utilizzano l'attrezzo rispetto ai possibili rischi.
- → L'attrezzo è stato progettato esclusivamente per uso domestico e può essere utilizzato unicamente in ambienti chiusi.
- → Il peso massimo dell'utente non può superare 150 Kg.
- → I bambini possono allenarsi solo se il loro sviluppo fisico e cognitivo è adeguato e siano stati informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio.
- → L'attrezzo non è ideato per l'utilizzo da parte di persone (inclusi i bambini) le cui capacità fisiche, sensoriali o cognitive siano limitate o che non dispongano dell'esperienza e/o della conoscenza adeguate, in assenza di una persona responsabile per la loro sicurezza che ne controlli l'utilizzo e fornisca le dovute istruzioni al riguardo. Assicurarsi che in assenza di adulti i bambini non giochino con l'attrezzo.
- → In nessun caso gli attrezzi da allenamento devono essere considerati come giocattoli. In assenza di adeguata sorveglianza, tenere l'attrezzo lontano dalla portata dei bambini!
- → Appoggiare l'attrezzo su un materassino, per evitare danni al pavimento.
- → Non trasportare mai l'attrezzo da soli su scale o su altri percorsi che presentano impedimenti.
- → In nessun caso chiudere gli occhi durante l'utilizzo.
- → Se si desidera smontare l'attrezzo, ripetere all'inverso la sequenza di montaggio riportata nelle nelle istruzioni. In caso di dubbi, contattare il nostro team di assistenza.
- → Utilizzare l'attrezzo unicamente come descritto nelle istruzioni.
- → Prima di iniziare l'allenamento, fare attenzione che non sia attivo alcun dispositivo di regolazione che impedisca il movimento dell'utente.

Alimentazione elettrica

- → L'adattatore dell'attrezzo può essere collegato unicamente a una presa con messa a terra regolarmente installata, con la tensione di rete indicata sulla relativa targhetta. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro team di assistenza. Collegare sempre prima il cavo elettrico all'attrezzo, quindi inserire la spina nella presa. Per il distacco completo dalla rete, estrarre la spina di rete. Collegare pertanto l'attrezzo a prese di corrente facilmente accessibili.

Borraccia

- → Tenere la borraccia lontano dalla portata dei bambini a causa del tappo rimovibile. Pericolo di ingestione!
- → È possibile rimuovere l'imboccatura della borraccia per eseguire le operazioni di pulizia. Esercitare a tale scopo una certa forza.

Imballaggio

Materiali ecologici, riciclabili:
- → Confezione esterna in cartone
- → Sagome in polistirolo PS espanso senza CFC
- → Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- → Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)

Smaltimento

Contribuire alla tutela dell'ambiente. Per lo smaltimento dei materiali di imballaggio e dei dispositivi usati sono disponibili una varietà di sistemi di raccolta pubblici. Fare riferimento al proprio comune d'appartenenza per conoscere i punti di raccolta e le disposizioni locali.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 37 04.11.11 12:09

1. Spiegazione dei valori visualizzati sul display LCD

❶ TEMPO/STOP
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene calcolato e visualizzato il tempo di allenamento trascorso da 00:00 fino ad un massimo di 99:59 (minuti:secondi) oppure viene segnalata la modalità di Pausa con STOP.

❷ Campo di visualizzazione
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo vengono visualizzati i valori relativi a BMI, grasso corporeo, sesso, età, statura o peso. Il campo non è attivo durante le sessioni di allenamento.

❸ PULSAZIONI/BMR
A seconda dello stato di visualizzazione, in questo campo viene visualizzata la frequenza delle pulsazioni misurata durante l'allenamento (frequenza cardiaca) da un minimo di 40 fino ad un massimo di 220 pulsazioni oppure i risultati delle misurazioni di BMR, GRASSO CORPOREO e BMI.

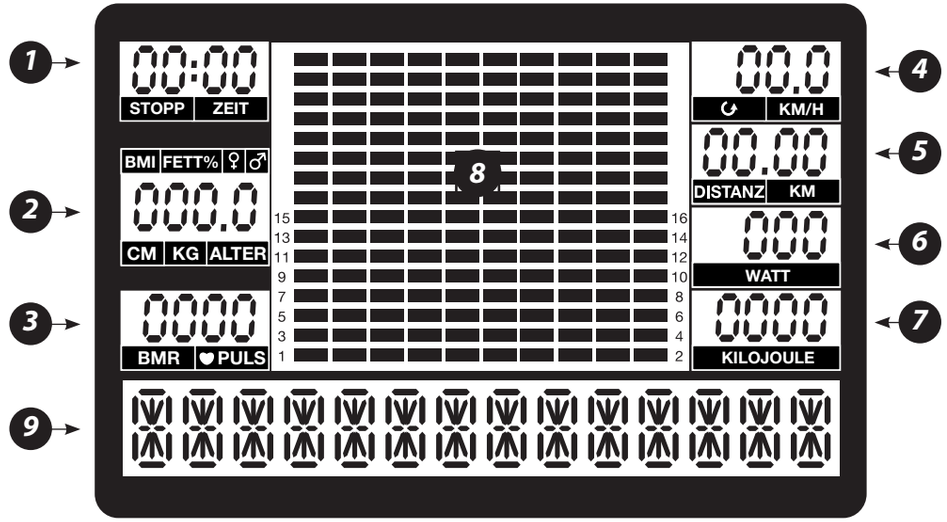
- ➔ per maggiori informazioni e consigli sulla misurazione delle pulsazioni consultare il capitolo „Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca"
- ➔ se il risultato della misurazione del BMR è superiore a 9999 kJ viene visualizzato il messaggio „OLTRE 10000". Per avere il risultato preciso, in questo caso va aggiunto 10000 al valore indicato nel campo „BMR".

❹ km/h giri al minuto
In questo campo vengono visualizzate alternativamente (cambio ogni tre secondi) la velocità attuale da 0 a 99,9 km/h e la frequenza di pedalata (giri al minuto) da 0 a 999.

❺ DISTANZA
In questo campo viene calcolata e visualizzata la distanza percorsa in km da 0,0 ad un massimo di 99,9 km.

❻ WATT
Visualizza la resistenza del pedale da 0 a 999 Watt.

- ➔ è possibile pre-impostare la funzione di calcolo dei Watt esclusivamente con il „PROGRAMMA WATT" indipendentemente dal calcolo dei giri in passi da 5 fino ad un massimo di 400 Watt.



❼ KILOJOULE
In questo campo viene calcolata e visualizzata l'energia consumata in kilojoule da 0 ad un massimo di 9999 kilojoule.

- ➔ i valori in kilojoule visualizzati sono puramente indicativi e non hanno una precisione medica.
- ➔ determinazione dei kilojoule: la potenza al freno dell'apparecchio viene moltiplicata per il fattore 4 sulla base del rendimento del 25% dell'utente.
  In questo modo si ottiene il calcolo del consumo energetico da parte dell'utente.
- ➔ Alcuni macchinari visualizzano il consumo energetico in calorie.

Trasformazione:
1 Kilocaloria (kcal) = 4,185 kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 kilocalorie (kcal)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 38 04.11.11 12:09

Valori visualizzati sul display LCD

❽ Livelli di resistenza del pedale (1– 32)

Ciascuno dei 16 rettangoli delle 10 barre rappresenta 2 dei 32 livelli di resistenza del pedale. Quando viene impostato un determinato tempo di allenamento in un programma vale quanto segue: durata dell'allenamento di ciascuna barra = durata dell'allenamento impostata : 10 (numero delle barre).

❾ Campo di testo (funzione di aiuto – guida al menu

In questo campo di testo vengono visualizzate le indicazioni di aiuto per l'utente durante la fase di impostazione:

Indicazioni più importanti:

- ➔ NOME DEL PROGRAMMA
- ➔ PREMERE MODALITÀ
- ➔ SELEZIONE TEMPO
- ➔ SELEZIONE DISTANZA
- ➔ SELEZIONE PULSAZIONI
- ➔ INIZIARE A PEDALARE
- ➔ SELEZIONE ETÀ
- ➔ SELEZIONE SESSO
- ➔ SELEZIONE PESO
- ➔ SELEZIONE STATURA
- ➔ OLTRE 1000
- ➔ SELEZIONE KILOJOULE
- ➔ STRINGERE I SENSORI
- ➔ SELEZIONARE LIVELLO WATT

➔ SELEZIONARE significa impostare un valore con i tasti + e –.

1.10. Descrizione generale dei valori visualizzati:

		Unità	Valore minimo	Valore massimo	Unità contatore	POSSIBILITÀ di INDICAZIONE + CONTO ALLA ROVESCIA		
						Valore minimo	Valore massimo	Unità / Conto alla
❶	**Tempo**	Minuti: Secondi	0:00	99:59	1 secondo	10:00	99:00	1 secondo
❸	**Pulsazioni**	Battiti al minuto	40	220	1 battito	40	220	1 battito
❹	**Giri**	Giri al minuto	0	999	1 giri	–	–	–
❹	**km/h**	Velocità in km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	**Distanza**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Rendimento in Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	a seconda del cario	5	9995	a seconda del cario
❷	**Grasso corporeo**	% di grasso	5	50	–	–	–	–
❷	**Età**	anni	–	–	–	10	99	1 anni
❷	**Peso**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Taille du corps**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 39 04.11.11 12:09

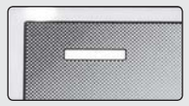
2.1. Tasto modalità

- Con questo tasto vengono confermati i valori inseriti con i tasti + e – (ad es., età, tempo, limite pulsazioni). Il campo di testo del display LCD informa quando è necessario premere il tasto modalità (MODUS).

2.2. Tasto reset/pausa

- Premendo brevemente il tasto una sola volta è possibile fare il reset del valore impostato.
- MODALITÀ PAUSA:
  Premere il tasto brevemente una sola volta durante la sessione di allenamento. Il segnale Stop indica la modalità di pausa e il tempo viene fermato. Premendo un'altra volta il tasto RESET/PAUSA viene interrotta la modalità di pausa.
- RESET (nuovo avvio):
  Se il tasto viene premuto per più di 3 secondi, il computer riparte da zero.

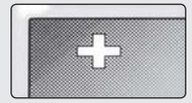
2.3. Tasto meno



- Con questo tasto è possibile impostare la modalità o il valore desiderato (ad es., età, tempo, limite delle pulsazioni), che poi devono essere confermati premendo il tasto MODALITÀ.
- Se il tasto viene premuto più a lungo, il valore inserito diminuisce automaticamente.
- È possibile ridurre la resistenza del pedale durante l'allenamento.

La funzione non è disponibile con i programmi di salita in montagna, intervallato, limite pulsazioni, watt e test!

2.4. Tasto più



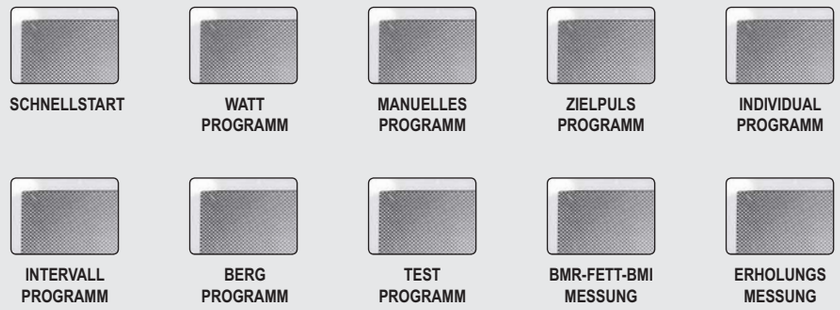
- Con questo tasto è possibile impostare la modalità o il valore desiderato (ad es., età, tempo, limite delle pulsazioni), che poi devono essere confermati premendo il tasto MODALITÀ.
- Se il tasto viene premuto più a lungo, il valore inserito aumenta automaticamente.
- È possibile aumentare la resistenza del pedale durante l'allenamento.

La funzione non è disponibile con i programmi di salita in montagna, intervallato, limite pulsazioni, watt e test!

2.5. Tasti per la programmazione

- Una volta avviato il computer è possibile richiamare il programma desiderato premendo i relativi tasti di programma.

Il campo di testo del display LCD informa quando è necessario premere un tasto di programma.



35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 40 04.11.11 12:09

2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/ stato di forma

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Al termine dell'allenamento premere il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG) e stringere i sensori per la misurazione delle pulsazioni o indossare un cardiofrequenzimetro comunemente reperibile in commercio.
2. Il computer interrompe tutte le visualizzazioni, tranne il tempo e le pulsazioni. Il tempo passa da 00:60 a 00:00. Arrivato a 00:00, sul display compare lo stato di forma calcolato dal computer.
3. Lo stato di forma viene calcolato come segue: il computer confronta le pulsazioni massime durante i primi 20 secondi di misurazione con le pulsazioni minime degli ultimi 40 secondi di misurazione.Sulla base della diff erenza viene indicato lo stato di forma da F1 a F6 (F1 = ottimo recupero; F6 = recupero difficile).
4. Una volta visualizzati i risultati delle misurazioni è possibile tornare al menu principale premendo di nuovo il tasto per la misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero (ERHOLUNGS-MESSUNG).

Va notato che questo programma permette di confrontare esclusivamente le pulsazioni minime e massime rilevate in un minuto di misurazione. Ciò significa che se ad esempio ci si allena ad un'intensità ridotta e viene attivata la funzione di misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, la diff erenza tra le pulsazioni minime e massime sarà minore rispetto ad un allenamento più intenso. Il grado di forma sembrerà quindi "peggiore".

VANNO DUNQUE CONFRONTATI VALORI DI RECUPERO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO EQUIVALENTI IN TERMINI DI DURATA ED INTENSITÀ.

3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca

La misurazione delle pulsazioni può avvenire in due modi:

1. Misurazione delle pulsazioni della mano: sul manubrio si trovano i due sensori MEGA per la misurazione delle pulsazioni. Fare attenzione ad appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui sensori. Appena viene rilevata la pulsazione, sul monitor inizia a lampeggiare un cuore accanto all'indicazione PULS (pulsazioni). La misurazione delle pulsazioni della mano serve solo a livello indicativo, perché il movimento, l'attrito, il sudore ecc. possono causare delle variazioni delle pulsazioni reali. In alcune persone le variazioni della resistenza dell'epidermide causate dalle pulsazioni sono talmente piccole che il risultato non può essere utilizzato per una misurazione precisa delle pulsazioni. In questo caso di consiglia l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro.
2. Misurazione della frequenza cardiaca: in commercio sono disponibili i cosiddetti cardiofrequenzimetri, sotto forma di cinghia da allacciare attorno al petto o di orologio da polso. Il computer è dotato di un ricevitore (senza trasmettitore) per il rilevamento del segnale dei cardiofrequenzimetri di uso comune. Se possedete un apparecchio di questo tipo (ad esempio, prodotto da Crane Sports), potete leggere sul monitor gli impulsi inviati dal vostro trasmettitore (cinghia).

Se si utilizzano contemporaneamente entrambi i metodi di misurazione (indossate una cinghia e appoggiate contemporaneamente le mani sui sensori del manubrio) ha la precedenza la misurazione della frequenza cardiaca.

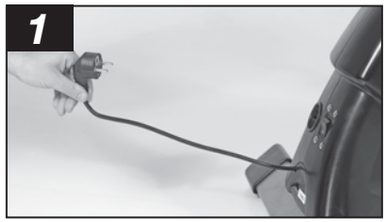
ATTENZIONE: i due tipi di misurazione non sono indicati per scopi clinici!

ATTENZIONE:

- **I due tipi di misurazione delle pulsazioni non sono indicati per scopi medici!**
- Se si utilizza il programma con impostazione del limite di pulsazioni, queste dovranno venire rilevate mediante una fascia toracica con sensori a 5 kHz normalmente reperibile in commercio (ad es. il modello T31 della Polar) per una regolazione precisa dell'intensità di carico.
- Si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni a causa dei motivi legati alla precisione della misurazione, indicati in questo capitolo.
- In caso di utilizzo di un cardiofrequenzimetro per la misurazione delle pulsazioni, la trasmissione della frequenza cardiaca può venire influenzata da fattori esterni, come ad es. la vicinanza di linee ad alta tensione o telefoni cellulari.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 41 04.11.11 12:09

4. Alimentazione e messa in funzione



Questo apparecchio è dotato di avvolgicavo automatico. Estrarre il cavo di alimentazione dalla custodia. Inserire la spina in una presa con messa a terra correttamente installata. Con l'interruttore on/off (81) è possibile accendere e spegnere l'apparecchio.

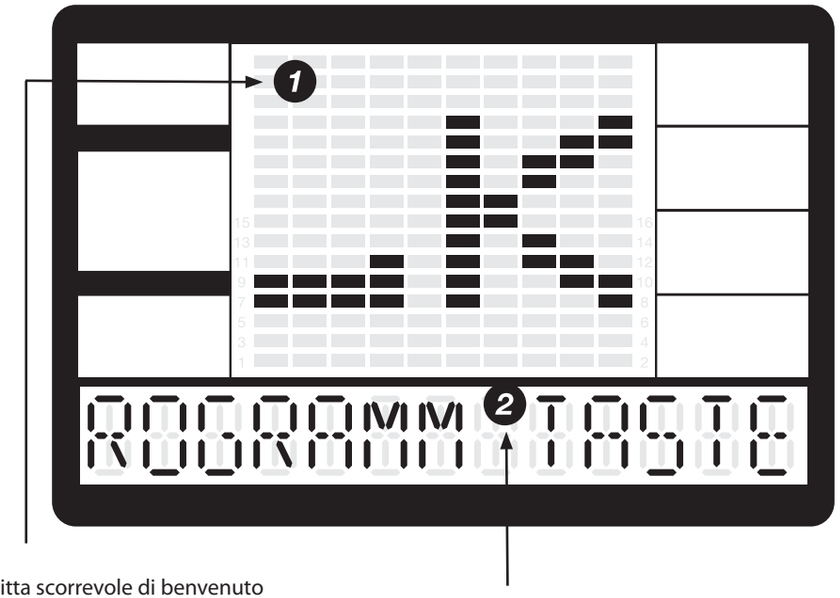
Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione al termine di ogni utilizzo.

Controllo finale:

- → Per il trasporto dell'apparecchio utilizzare le apposite rotelle incassate nel piede di appoggio anteriore.
- → Controllare nuovamente che tutti i collegamenti siano ben fi ssati in posizione e che siano in buone condizioni.
- → L'apparecchio adesso è completamente montato e pronto per l'uso.
- → Prima di cominciare la sessione di allenamento leggere attentamente le avvertenze per la sicurezza e le indicazioni per l'allenamento.
- → Rispettare scrupolosamente tutti i punti indicati nel capitolo relativo alle avvertenze per la sicurezza.

4.2. Passo 2: MODALITÀ BENVENUTO

Il computer si avvia in MODALITÀ BENVENUTO



Scritta scorrevole di benvenuto

→ CAMPO DI TESTO: PREMERE IL TASTO PROGRAMMA come messaggio scorrevole

Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione dopo l'uso.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 42 04.11.11 12:09

5. Selezione e descrizione dei programmi

5.1.Selezione del programma

Premendo il tasto del programma desiderato è possibile richiamare il programma di allenamento prescelto.

SCHNELLSTART

WATT PROGRAMM

MANUELLES PROGRAMM

ZIELPULS PROGRAMM

INDIVIDUAL PROGRAMM

INTERVALL PROGRAMM

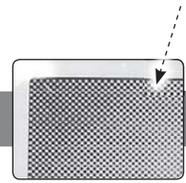
BERG PROGRAMM

TEST PROGRAMM

BMR-FETT-BMI MESSUNG

ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Descrizione del programma


SCHNELLSTART

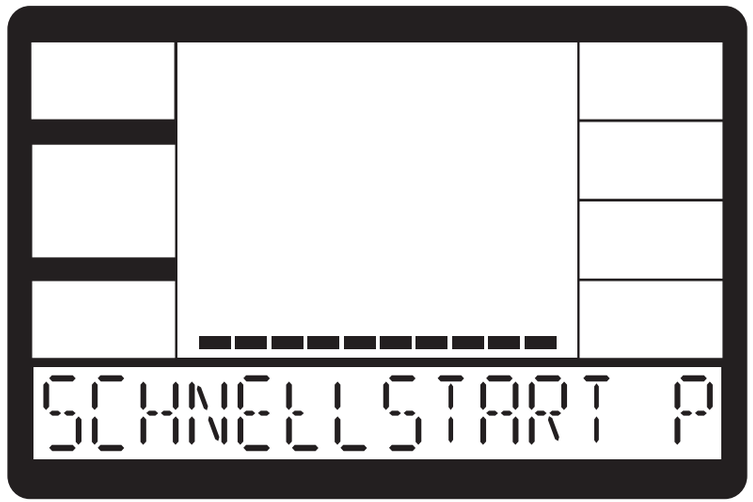
5.2.1. Programma di avvio rapido

Descrizione del programma:
Si tratta di un cosiddetto programma Quickstart. Premere il tasto per iniziare subito la sessione di allenamento.

1 **Iniziare a pedalare per dare avvio alla sessione di allenamento.**

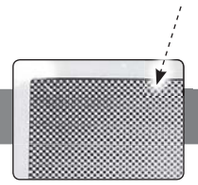
→ **La resistenza del pedale**

può essere regolata con e
durante l'allenamento.



Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Sul display compare la scritta Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere la sessione di allenamento premere nuovamente il tasto reset/pausa.
Terminare il programma:
Il programma può essere interrotto solo in modalità pausa premendo un tasto di programma qualsiasi o eff ettuando il RESET (nuovo avvio).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 43 04.11.11 12:09



5.2.2. Programma manuale

Descrizione del programma:
Con questo programma è possibile impostare in modo individuale la resistenza del pedale durante l'allenamento e – se lo si desidera – è anche possibile impostare i parametri di allenamento con la modalità di conto alla rovescia.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto MODUS, per impostare i parametri con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

Indicazione dei parametri con la modalità di conto alla rovescia (passi 2–6):

2 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

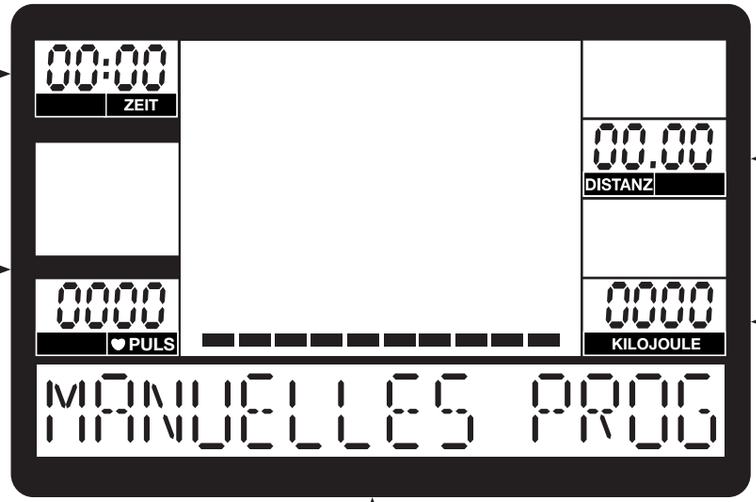
confermare con MODUS.

5 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

3 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

6 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

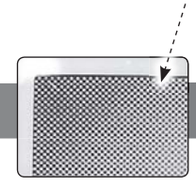
→ **La resistenza del pedale**

può essere regolata con + e − durante l'allenamento.

Modalità pausa: La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma: Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 44 04.11.11 12:09

5.2.3. Programma Individuale



Descrizione del programma:
Con questo programma è possibile impostare e memorizzare un tipo di allenamento personalizzato.

1 **Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera - una sessione di allenamento personalizzata.**

Programmazione di una sessione di allenamento (passi 2–7):

2 **Resistenza per la prima barra**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Analog sind Balken 2 – 10 zu programmieren.

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

6 **Parametro per PULSAZIONI**

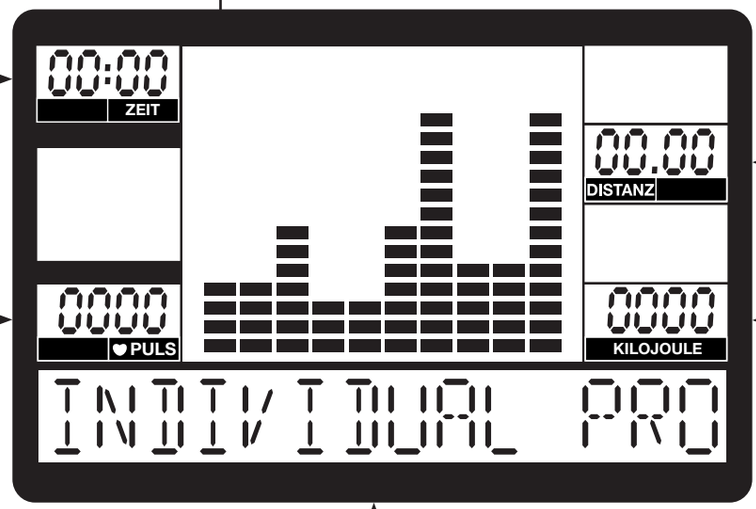
inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento**

Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

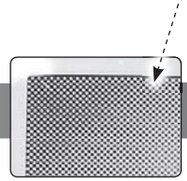
5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 45 04.11.11 12:09

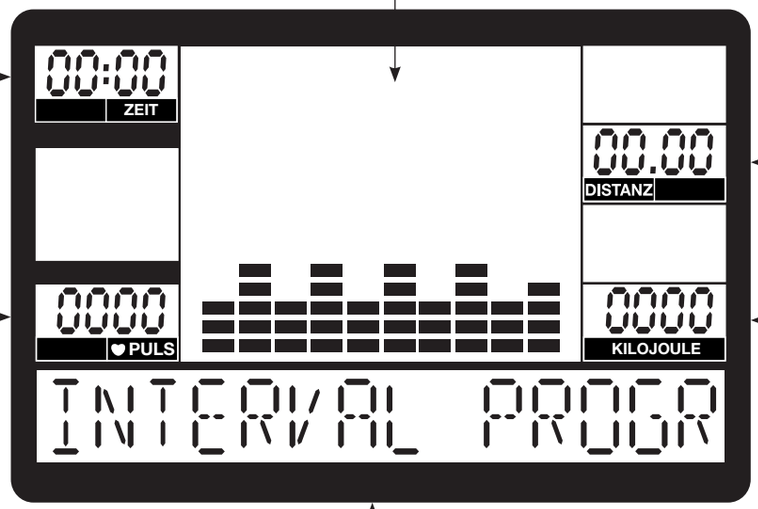


5.2.4. Programma intervallato

Descrizione del programma:
Questo programma intervallato pre-impostato è caratterizzato dal costante ripetersi in sequenza di fasi di carico e fasi di defaticamento.
A causa delle notevoli variazioni di intensità, tale programma può essere utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto MODUS, per impostare i parametri con il conto alla rovescia, se lo si desidera.**

Indicazione dei parametri in modalità con conto alla rovescia (passi 2–7):



3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

Attenzione: la resistenza del pedale impostata non può essere modificata durante l'allenamento.

Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.

Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

2 **Selezionare il livello di intensità desiderato,**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il programma propone 3 livelli di intensità:
L1 – per „principianti allenati"
L2 – für „progrediti"
L3 – per „sportivi in forma e professionisti"

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

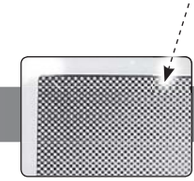
5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 46 04.11.11 12:09



5.2.5. Programma Watt

Descrizione del programma:
In questa modalità è possibile impostare l'allenamento in base ai watt (indipendentemente dal numero di giri). Il valore di watt impostati rimane sempre uguale. Ciò significa che la resistenza del pedale (watt) viene adeguata ogni 0,5–4 secondi alla frequenza di pedalata e alla velocità di allenamento.

1 **Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera -una sessione di allenamento personalizzata.**

Indicazione del valore di watt e dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia (passi 2–7):

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

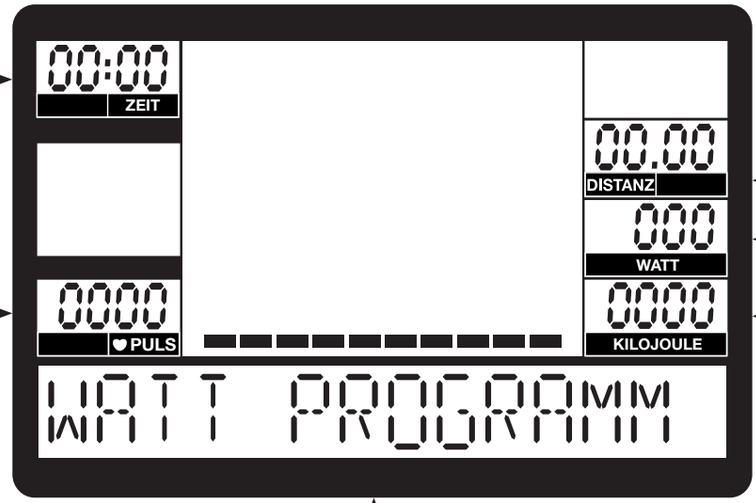
6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**
Con il tasto Modus è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

E' da tenere in considerazione che le barre nel programma Watt non si adattano alla resistenza, ossia la potenza di pedalata/watt selezionata viene visualizzata nel campo Watt.

2 **Parametro per WATT (resistenza del pedale)**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

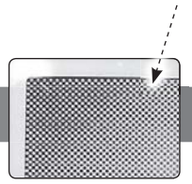
5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 47 04.11.11 12:10



5.2.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni

Descrizione del programma:
In questa modalità la resistenza del pedale si adegua automaticamente al limite di pulsazioni impostato dall'utente (frequenza cardiaca di arrivo). Se il numero delle pulsazioni durante l'allenamento è inferiore a quello impostato, la resistenza del pedale viene aumentata di un livello ogni 10 secondi circa, fino ad un massimo di 32 livelli. Se le pulsazioni superano il limite impostato dall'utente, la resistenza del pedale viene ridotta di un livello ogni 10 secondi circa fino a raggiungere lo 0.

1 **Azionare il pedale per accedere ad un profilo di allenamento già memorizzato oppure premere MODUS, per programmare – se lo si desidera - una sessione di allenamento personalizzata.**

Se si inizia la sessione azionando il pedale, il computer recupera il valore di pulsazioni impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.

Indicazione di un valore limite delle pulsazioni (frequenza cardiaca di arrivo) e indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia (passi 2–6):

2 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

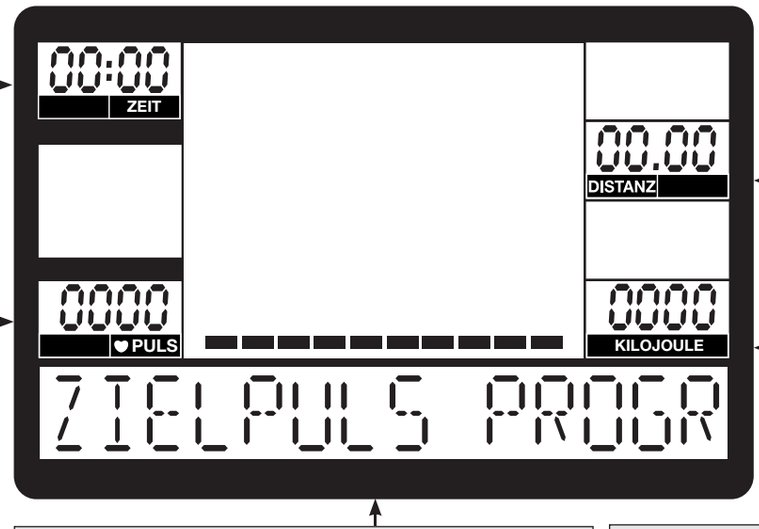
confermare con MODUS.

5 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.



3 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

6 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**
Con il tastoModus v è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

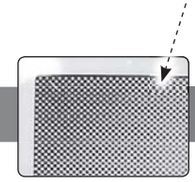
Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

→ Se si utilizza il programma con impostazione del limite di pulsazioni, queste dovranno venire rilevate mediante una fascia toracica con sensori a 5 kHz normalmente reperibile in commercio (ad es. il modello T31 della Polar) per una regolazione precisa dell'intensità di carico.
→ Si dovrà rinunciare ad utilizzare la misurazione delle pulsazioni per la regolazione del programma con impostazione del limite di pulsazioni a causa dei motivi legati alla precisione della misurazione, indicati nel capitolo "Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca".

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 48 04.11.11 12:10



5.2.7. Programma Test

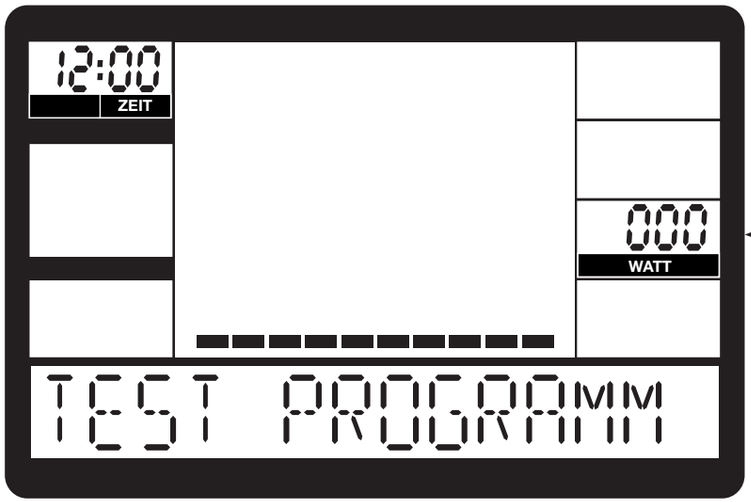
Descrizione del programma:
Questo programma dura 12 minuti e ha lo scopo di valutare lo stato di forma reale dell'utente. Prima dell'inizio dell'allenamento, l'utente deve inserire una resistenza del pedale costante (watt) che durante l'esecuzione del programma non può essere modificata. È importante che durante il test vengano misurate le pulsazioni e che non venga superato il limite massimo (frequenza cardiaca massima), perché altrimenti non è possibile ottenere un risultato corretto.

IMPORTANTE

- Dopo 12 minuti di allenamento, il computer visualizza e memorizza i seguenti valori dei test eseguiti: velocità media, distanza percorsa, consumo totale di kilojoule, pulsazioni medie.
- Prima dell'inizio della successiva unità vengono visualizzati i valori summenzionati.
- Scopo del programma test è di off rire l'opportunità all'utente di eseguire diverse unità di allenamento con le stesse condizioni (indicazione dei watt) e di confrontare tra loro i risultati relativi alla velocità media, la distanza percorsa, il consumo totale di kilojoule, il livello di watt, le pulsazioni medie dei diversi giorni di allenamento.
- Possono essere confrontate solo le sessioni di allenamento con la stessa resistenza del pedale (WATT).

1 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento oppure premere** MODUS **per inserire un valore finale di watt per la sessione di allenamento di 12 minuti.**

Indicazione dei WATT (passi 2–3):



2 **Parametro per WATT (resistenza del pedale)**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

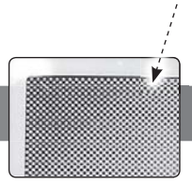
3 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento.**

Se si inizia la sessione azionando il pedale, il computer recupera il valore di watt impostato durante l'ultima sessione di allenamento con questo programma.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

Modalità pausa:
La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma:
Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 49 04.11.11 12:10



BMR-, FETT-, BMI-PROGRAMM

5.2.8. Programma di misurazione di BMR, BMI, grasso corporeo

Descrizione del programma:
Questo programma consente di valutare i valori di BMR, BMI e grasso corporeo.

1 **Premere** MODUS**, per fissare i valori personali definiti dall'utente di BMI, BMR e grasso corporeo.**

2 **Parametro per ETÀ**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

3 **Parametro per SESSO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

4 **Parametro per PESO in kg**

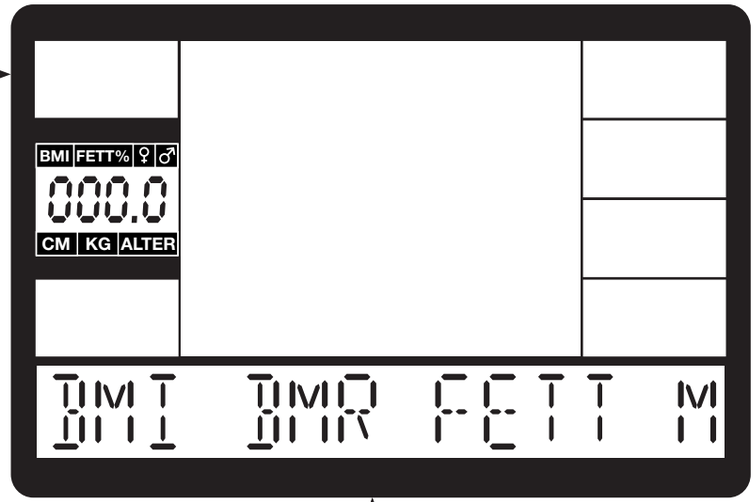
inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per STATURA in cm**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

6 **Misurazione**

avviare con MODUS.

È importante che durante il procedimento di misurazione vengano impugnati i due sensori per la misurazione delle pulsazioni!

7 **RISULTATO**

Dopo circa 5–10 secondi vengono visualizzati sul display LCD i seguenti valori:

- Il grasso corporeo e il BMI vengono visualizzati alternativamente nel campo di visualizzazione a sinistra al centro
- I risultato del BMR viene visualizzato nel capo relativo alle pulsazioni in basso a sinistra.
- „Err" indica che durante la misurazione è avvenuto un errore. In questo caso la misurazione deve essere ripetuta.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 50 04.11.11 12:10

5.2.8.1. Risultato della misurazione del grasso corporeo

La tabella sottostante serve per la classificazione dei valori relativi al grasso corporeo. Si prega di ricordare che tale misurazione non avviene secondo un procedimento clinico e il valore ottenuto può in eff etti diff erire da quello reale. Per una misurazione precisa del grasso corporeo consultare un medico:

SESSO/% GRASSO	BASSA	BUONA	NORMALE	ECCESSIVA
uomini	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
donne	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Risultato della misurazione del BMI (indice di massa corporea)

Spiegazione:

L'indice di massa corporea (BMI) serve come parametro di valutazione del peso corporeo.

Calcolo (Formula Harris-Benedict):

BMI = peso corporeo : (statura in m)^2.

Le tabelle sottostanti servono per classificare il proprio valore di BMI.
Si prega di ricordare che tale misurazione non avviene secondo un procedimento clinico.

ETÀ	BMI NORMALE
19 – 24 anni	19 – 24
25 – 34 anni	20 – 25
35 – 44 anni	21 – 26
45 – 54 anni	22 – 27
55 – 64 anni	23 – 28
> 64 anni	24 – 29

magro	= < 15	BMI
sottopeso	= < 17,5	BMI
valore limite	= < 19	BMI
normale	= 19 – 24	BMI
sovrappeso	= 25 – 29	BMI
obeso	= 30 – 39	BMI
obesità patologica	= 40 +	BMI

5.2.8.3. Risultato della misurazione del BMR (tasso di metabolismo basale)

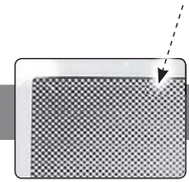
Spiegazione:

Il tasso di metabolismo basale (BMR) è il fabbisogno energetico per il mantenimento delle funzioni dell'organismo, misurato a riposo, da sdraiati, a 20 °C, a 12 ore di distanza dai pasti.

Moltiplicare il risultato BMR del computer per il livello di attività.
Il risultato è il fattore energetico del vostro corpo espresso in kJ (Kilojoule).

LIVELLO DI ATTIVITÀ	FATTORE DI ATTIVITÀ
Poco attivo	BMR x 1,2 (poca o nessuna attività, lavoro sedentario)
Attività normale	BMR x 1,3
Mediamente attivo	BMR x 1,4 (attività sportiva leggera, 3–4 ore/settimana)
Attivo	BMR x 1,6 (molta attività sportiva, 4–5 ore/settimana)
Molto attivo	BMR x 1,9 (attività sportiva intensa & lavoro pesante)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 51 04.11.11 12:10



5.2.9. Programma montagna

Descrizione del programma:
Questo programma di montagna pre-impostato si contraddistingue per il graduale aumento del carico, come in una salita in montagna e data la sua intensità va utilizzato solo dopo 2-3 settimane di allenamento.

1 **Azionare il pedale per iniziare la sessione di allenamento o premere il tasto MODUS, per impostare il grado di intensità (livello) desiderato e i valori per il conto alla rovescia.**

3 **Parametro per TEMPO**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

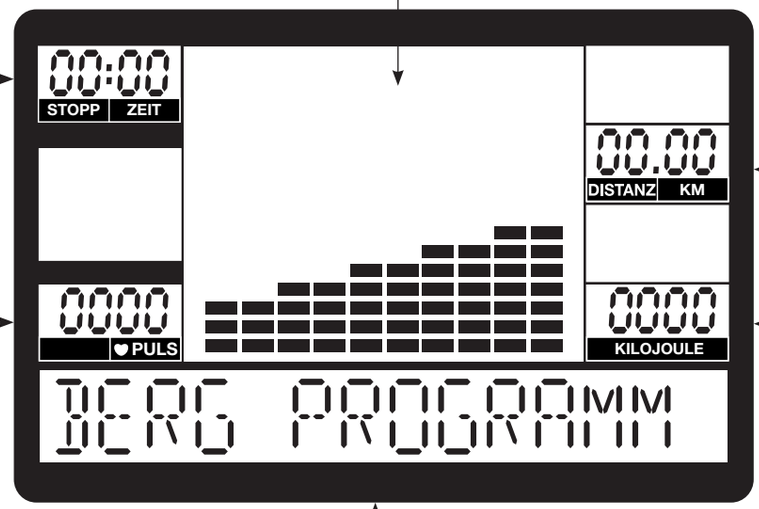
6 **Parametro per PULSAZIONI**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il computer avvisa con un segnale acustico se viene superato il limite di pulsazioni preimpostato.

Modalità pausa: La modalità pausa viene richiamata premendo brevemente una volta il tasto reset/pausa. Nel campo di visualizzazione compare il messaggio Stop e viene interrotto il conteggio di tutti i parametri. Per riprendere l'allenamento è sufficiente premere di nuovo il tasto reset/pausa.
Terminare un programma: Un programma può essere interrotto solo quando ci si trova in modalità pausa, premendo un tasto di programma qualsiasi oppure tramite il RESET (nuovo avvio).



Tutte le operazioni necessarie vengono visualizzate nel campo di testo del display LCD.

Attenzione: la resistenza del pedale pre-impostata non può essere modificata durante la sessione di allenamento.

Quando viene confermato un valore impostato, è possibile tornare al parametro precedentemente impostato premendo il tasto reset/pausa.

2 **Selezionare il grado di intensità desiderato**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

Il programma propone tre gradi di intensità:
L1 – per „Principianti allenati"
L2 – per „Progrediti"
L3 – per „Sportivi in forma e professionisti"

4 **Parametro per DISTANZA**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

5 **Parametro per KILOJOULE**

inserire con + e −,

confermare con MODUS.

7 **Azionare il pedale per iniziare l'allenamento**
Con il tasto modalità (Modus) è possibile ripetere o correggere l'indicazione dei parametri per l'allenamento con conto alla rovescia.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 52 04.11.11 12:10

Biztonsági előírások/csomagolás/ártalmatlanítás

FONTOS !

→ Az eszköz üzembe helyezése előtt ismerkedjen meg az ebben a nyomtatott útmutatóban található valamennyi szerelési, kezelési, edzési, és biztonsági utasítással.
→ A biztonsági utasításokat szigorúan be kell tartani.
→ Őrizze meg az útmutatót biztonságban úgy, hogy bármikor elővehesse.
→ Ha az eszközt továbbadja, adja vele a szerelési, kezelési és edzési útmutatót, valamint a komputer leírását.

Biztonsági utasítások

Ez az edzőeszköz lakáson belül használható. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/9 szerinti HA osztály előírásainak, és GS biztonsági vizsgával rendelkezik.
Az eszközt e norma alapján 150 kg testsúllyal tartós terhelésnek vetették alá. A CE-jelölés az elektromágneses összeférhetőségre utal (2004/108/EK irányelv és EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1 :2001 + A2:2005). Az eszköz szakszerűtlen használata esetén (pl. túlerőltetett edzés, hirtelen mozdulatok előzetes bemelegítés nélkül, helytelen beállítások stb.) nem lehet kizárni az egészségkárosodásokat. Az edzések megkezdése előtt célszerű orvossal általános erőnlétfelmérést végeztetni, aki így az esetleges szívproblémákat, keringési vagy ortopédiai rendellenességeket fel tudja tárni.

KÉRJÜK FIGYELEMBE VENNI:

→ Ez az eszköz HA osztályú fordulatszám-független edzőeszköz.
→ A fékrendszer sebességtől függetlenül működik.
→ Soha ne állítsa meg hirtelen az eszközt, hanem hagyja lassan kifutni.
→ A komputer automatikusan leáll, ha a pedált nem működteti.
→ A taposási ellenállást a komputergombokkal (+/-) szabályozhatja.
→ A komputer kijelzője a taposási ellenállást (terhelést) Wattban mutatja.
→ A helytelen és túlerőltetett edzés árthat az egészségének.
→ A szerelési, kezelési és edzési útmutatóra pótalkatrészek megrendelésénél is szükség van.

→ Kérjük, az edzés megkezdése előtt gondoskodjon róla, hogy mozgását ne akadályozza semmilyen szabályozó eszköz.
→ A csomagoló- és védőfóliákat tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől. Vigyázat, fulladásveszély!

Szívritmus-szabályozóval és más gyógyászati implantátumokkal rendelkező személyek számára az eszköz használata veszélyes lehet. Kérjük, az eszköz használata előtt kérje ki kezelőorvosa tanácsát, hogy milyen feltételek mellett használhatja az eszközt.

→ Állítsa a Crosstrainert szilárd, vízszintes felületre. Ügyeljen rá, hogy az eszköz szilárdan és biztonságosan álljon.
→ Ügyeljen az eszköz vízszintes felállítására.
→ A készüléknek csak a taposó felületére lépjen rá.
→ Ügyeljen arra, hogy edzés közben minden irányban legalább 1,5 m tér maradjon szabadon.
→ A tulajdonos köteles kellően tájékoztatni a lehetséges veszélyekről mindazokat a személyeket, akik az eszközt használják.
→ Az eszközt kizárólag házi használatra tervezték, és csak fedett helyiségekben használható (a szabadban nem).
→ A készülék használójának súlya legfeljebb 150 kg lehet.
→ Gyermekek csak akkor edzhetnek a szeren, ha megfelelő szellemi és testi fejlettséget értek el, és kioktatták őket a helyes használatról.
→ Ezt az eszközt korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű, ill. a szükséges tapasztalatokkal és/vagy ismeretekkel nem rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is) csak akkor használhatják, ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeli őket vagy tőle útmutatást kapnak az eszköz használatának módjáról. Gondoskodni kell a gyermekek felügyeletéről, hogy ne játszhassanak az eszközzel.
→ Edzőeszközöket tilos játékszerként használni. Felügyelet nélkül ne engedjen gyermekeket az eszköz közelébe!
→ Helyezzen az eszköz alá szőnyeget, hogy ne sértse fel a padlót.
→ Soha ne szállítsa egyedül az eszközt lépcsőn vagy más akadályon át.
→ Az eszköz használata közben semmiképpen se csukja be a szemét.
→ Ha szét kívánja szerelni az eszközt, az útmutatóban ismertetett összeszerelési műveleteket fordított sorrendben kell elvégeznie. Kérdéseivel kérjük, keresse meg szerviz csapatunkat.
→ Az eszköz csak az útmutatóban leírt módon használható.
→ Ügyeljen arra, hogy ne álljanak ki beállító szervek, melyek a használó mozgását akadályozhatják.

Áramellátás

→ Az eszközt csak előírásszerűen felszerelt, védőérintkezővel ellátott és a típustáblán feltüntetett hálózati feszültségű dugaszoló aljzatba csatlakoztathatja. Ha az értékek nem egyeznek meg egymással, kérjük, forduljon szerviz csapatunkhoz. Mindig előbb a hálózati kábelt kösse össze az eszközzel, és ezután dugja be a hálózati dugaszt a dugaszoló aljzatba. A hálózatról úgy választhatja le teljesen az eszközt, hogy kihúzza a hálózati dugaszt. Ezért az eszközt könnyen hozzáférhető dugaszoló aljzatba kell csatlakoztatni.

Kulacs

→ érjük, hogy a levehető zár miatt tartsa távol a kulacsot kisgyermekektől (lenyelés veszélye)!
→ Kérjük, vegye figyelembe, hogy a kulacs szája tisztításhoz levehető a zárról, és ezért egy bizonyos húzóerő mellett leválik.

Csomagolás

Környezetbarát, újból felhasználható anyagok:

→ külső csomagolás kartonból
→ sajtolt idomok habosított, FCKW-mentes polisztirolból (PS)
→ fóliák és tasak polietilénből (PE)
→ pántok polipropilénből (PP)

Ártalmatlanítás

Kérjük, tartsa szem előtt a környezet védelmét. A csomagoló anyagok és az öreg készülékek hulladékmentesítését segítik a nyilvános leadóhelyek. A begyűjtő helyekről és az aktuális rendelkezésekről az önkormányzatnál kaphat felvilágosítást.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 53 04.11.11 12:10

1. Az LCD kijelzőn megjelenő információk értelmezése

❶ IDŐ/ STOP
Ebben a mezőben a kijelző állapotától függően az eltelt edzésidő látható 00:00 és 99:59 közötti értékben, (perc:mp), szünet üzemmódban pedig a STOPP felirat.

❷ Kijelző mező
A kijelző állapotától függően a BMI, a teszsírindex, a nem, az életkor, a testnagyság vagy testtömeg látható. Az edzés alatt ez a mező nem aktív.

❸ Pulzus/ BMR
A kijelző állapotától függően az edzés alatt aktuálisan mért pulzusszámot (szívfrekvenciát) jelzi 40 és 220 között, illetve a BMR, BMI és testzsír index mérésekor a mérés eredményét.

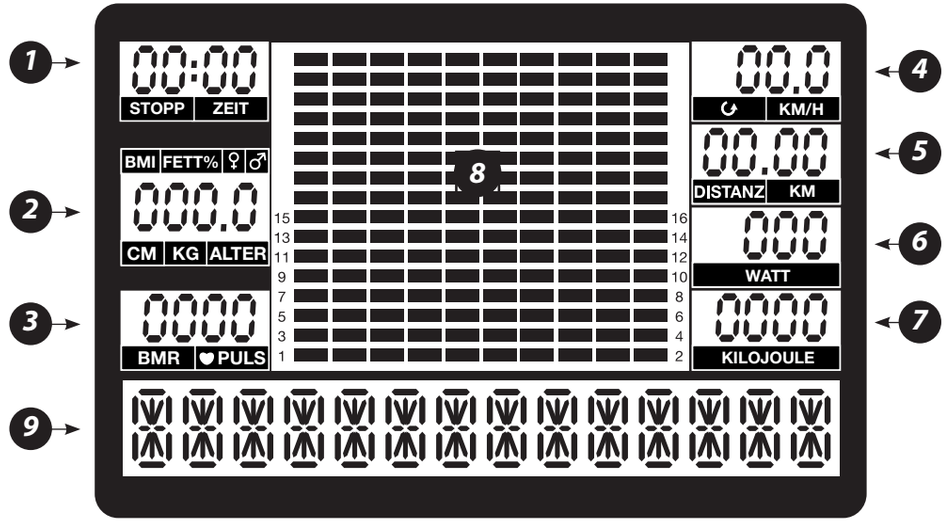
- ➔ A pulzusméréssel kapcsolatban tanácsokat és részletesebb utasításokat a „Pulzusszám/ szívfrekvencia" fejezetben talál.
- ➔ Ha a mért BMR érték 999,9 kJ felett van, az információs mezőben az „UEBER 10000" jelenik meg. A pontos értéket a kijelzőn leolvasható szám és 10000 összeadásával kapjuk meg.

❹ km/h (ford/perc)
Ez a mező 3 mp- enként váltakozva a pillanatnyi sebességet (0 és 99,9 km/h közt) és az aktuális lépésfrekvenciát (0 és 999 ford/perc között) mutatja.

❺ Távolság
Ebben a mezőben a megtett útszakasz jelenik meg 0,0 és 99,9 km közötti értékkel.

❻ WATT
Az aktuális lépésellenállást mutatja, értéke 0 és 999 Watt közötti.

- ➔ A Watt érték kizárólag a fordulatszám független „Watt program"- ban állítható be, 5-ös lépésben max 400 Watt értékben.



❼ KILOJOULE
Ebben a mezőben az elfogyasztott energia jelenik meg, értéke 0 és 9999 kilojoule között lehet.

- ➔ **A jelzett kilojoule érték irányérték, orvosi pontosság nélkül.**
- ➔ Kilojouleszámítás: A berendezés pillanatnyi fékteljesítménye az ember kb 25 % hatásfoka miatt 4- el szorzódik. Ebből adódik az edzést végző személy által elhasznált energia. A képlet: W=(Pxt/1000)*t/1000)*4.
- ➔ Néhány fitneszberendezésen az elhasznált energia kilojouleban van megadva.

Átszámítás:
1 kilokaloria (kcal)=4,185 klojoule (kJ)
1 kilojoule (kJ)=0,239 kilokaloria (kcal)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 54 04.11.11 12:10

Az LCD kijelző értékei

❽ Lépés ellenállás fokozat (1-32)

Mind a 10 oszlopban a 16 négyszögletes dobozka mindegyike a 32 lehetséges ellenállás fokozatból 2- t 2- t jelent. Ha az edzésprogramban edzésidő van megadva, igaz az, hogy minden oszlop a beállított edzésidő 1/10 ét jelenti. (mivel 10 oszlop van).

❾ Információs mező (menüvezérlés segítség funkció)

Ebben a szövegmezőben a felhasználó számára a kezeléshez fontos segítség jelenik meg:

A legfontosabb megjelenő kijelzett szövegek:

- ➔ A PROGRAM NEVE
- ➔ AZ ÜZEMMóD GOMBOT MEGNYOMNI
- ➔ AZ IDŐT KIVÁLASZTANI
- ➔ A TÁVOLSÁGOT KIVÁLASZTANI
- ➔ A PULZUSSZÁMOT KIVÁLASZTANI
- ➔ A HAJTÁST MEGKEZDENI
- ➔ AZ ÉLETKORT KIVÁLASZTANI
- ➔ A NEMET KIVÁLASZTANI
- ➔ A TESTTŐMEGET KIVÁLASZTANI
- ➔ A MAGASSÁGOT KIVÁLASZTANI
- ➔ 10000 FELETT
- ➔ A KILOJOULE- T KIVÁLASZTANI
- ➔ AZ ÉRZÉKELŐKET MEGFOGNI
- ➔ A WATT FOKOZATOT KIVÁLASZTANI

➔ A kiválasztás azt jelenti, hogy a + és – gombokkal beállítunk egy értéket.

1.10. A kijelzett értékek áttekintése

		egység	min. érték	max. érték	számláló lé pésegység	BEÁLLÍTÁS + COUNTDOWN ÉRTÉKEK		
						min beadható érték	max beadható érték	lépésegység/ számlálás
❶	idő	p/ mp	0:00	99:59	1 mp	10:00	99:00	1 mp
❸	pulzusszám	szívdobbanás /p	40	220	1 dobbanás	40	220	1 dobbanás
❹	ford.szám	fordulat / perc	0	999	1 ford.	–	–	–
❹	km/h	sebesség km,h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	távolság	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	Watt	telj. Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	Kilojoule	kJ	0	9999	terhelésfüggő	5	9995	terhelésfüggő
❷	testzsír	zsír %	5	50	–	–	–	–
❷	életkor	év	–	–	–	10	99	1 év
❷	testtömeg	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	testmagasság	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	BMI	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 55 04.11.11 12:10

2. A billentyűzet leírása

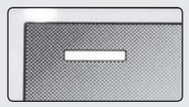
2.1. A MODUS (üzemmód) billentyű

➔ A + és a – gombokkal a választható értékeket tudjuk megerősíteni. Az információs mező figyelmeztet arra, hogy mikor kell a MODUS gombot megnyomni.

2.2. visszaállítás/ szünet/ reset

➔ egyszeri rövid megnyomással visszaállíthatjuk az értékeket
➔ Szünet üzemmód:
➔ az edzés alatti egyszeri rövid megnyomás. A STOPP felirat jelzi a szünet üzemmódot. A VISSZAÁLLÍTÁS/ SZÜNET gomb újabb megnyomása törli a szünet üzemmódot.
➔ RESET (újraindítás):
Ha a gombot 3 mp- nél tovább lenyomva tartjuk, a számítógép újraindul.

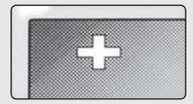
2.3. MINUSZ gomb



➔ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
➔ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan csökkeni fog.
➔ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét csökkenteni

Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

2.4. A PLUSZ gomb



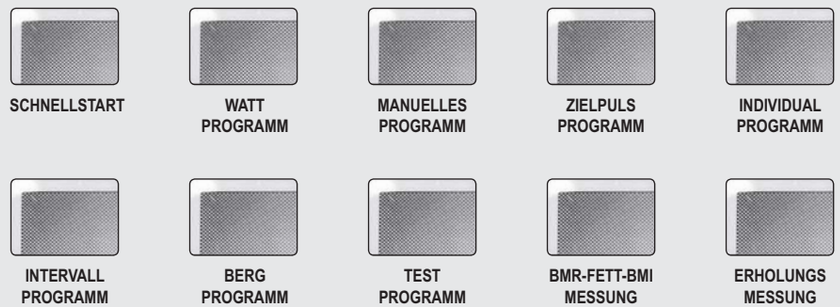
➔ valamit kiválaszthatunk, vagy beállíthatunk egy értéket (pl. életkor, idő stb.), amelyet aztán a MODUS gombbal tudunk megerősíteni.
➔ ha a gombot hosszabb ideig nyomva tartjuk, az érték automatikusan nőni fog.
➔ edzés közben ezzel lehet a lépésellenállás értékét növelni.

Nem használható hegymenetben, szakaszos, elérendő pulzusszám, Watt és teszt program üzemmódban!

2.5. Program gombok

➔ A számítógép indulása után a megfelelő program gomb megnyomásával választhatjuk ki a kívánt programot.

Az LCD kijelző információs mezeje figyelmeztet, ha egy program gombot kell megnyomni.



35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 56 04.11.11 12:10

2.6. Pulzusszám visszaállás mérése/ fitnesz érték meghatározása

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Az edzés befejezése után nyomja meg a PULZUSSZÁM VISSZAÁLLÁS MÉRÉSE gombot, és fogja meg a kézi pulzusszám érzékelőket, vagy helyezzen fel egy kereskedelemben beszerezhető mellszíjat.
2. A számítógép az időn és a pulzusszámon kívül minden más kijelzést megállít. Az idő 00:60- ról visszaszámol 00:00 ig. Amikor eléri a 00:00 értéket, a kijelzőn megjelenik a számítógép által kiszámított fitnesz érték.
3. A fitnesz érték számítása a következőképpen történik: a számítógép összehasonlítja az első 20 mp alatt mért maximális pulzusszámot a maradék 40 mp alatt mért minimális pulzusszámmal. A különbség alapján kiszámításra kerül egy F1-től F6- ig terjedő érték. (F1= nagyon jó pulzusszám lecsengés, F6= rossz pulzusszám lecsengés).
4. A mérési eredmény megjelenése után a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gomb ismételt megnyomása visszavisz a főmenübe.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a program csak az egy perces mérésen belüli min és max értékeket hasonlítja össze. Ezért pl. ha valaki alacsony intenzitással edz, és utána érinti meg a „NYUGALMI PULZUSSZÁM" gombot, a min és max érték közti különbség kisebb lesz, mint egy nagyobb intenzitással végzett edzés után, azaz a fitnesz érték rosszabbra adódik.

EZÉRT CSAK AZ AZONOS IDEIG, AZONOS INTENZITÁSSAL VÉGZETT EDZÉSEK UTÁN KAPOTT FITNESZ ÉRTÉKEKET SZABAD EGYMÁSSAL öSSZEHASONLÍTANI.

3. Pulzussám és szívfrekvencia mérése

A pulzusszám mérése két módon lehetséges:

1. 1.kézi pulzusmérés: A lengőkarokon található a két MEGA kézimpulzus érzékelő. Kérjük, ügyeljen arra, hogy mindkét kéz egyszerre érintkezzen az érzékelőkkel. Amennyiben a pulzusszám érzékelés megtörténik, a monitoron a pulzusszám kijelzés mellett egy kis szív alakú ikon villogni kezd. A kézi pulzusszám mérés csak tájékoztatásra szolgál, mert a mozgás, súrlódás, izzadság stb. miatt a kapott érték a tényleges pulzusszámtól eltérhet. Néhány emberen a szívverés okozta bőrellenállás változás olyan csekély, hogy az eredmény nem alkalmas a pontos pulzusszám méréshez. Ezekben az esetekben a megoldást a kardiális pulzusszám mérés jelenti.
2. kardiális pulzusszám mérés: A kereskedelemben kaphatók ú.n kardiális pulzusszám mérők, amelyek egy mellszíjból és egy karórából állnak. A számítógép rendelkezik a szokásos kardiális pulzusszám adókhoz illeszkedő vevő egységgel (adó nélkül). Amennyiben ön rendelkezik egy ilyen adóval, annak kisugárzott jeleit (5 kHz) a kijelző megjeleníti. Az optimális jelátvitel eléréséhez mindig újszerű 5 kHz- es mellszíjat használjon (pl. a Polar T31- es UNCODED modelljét).

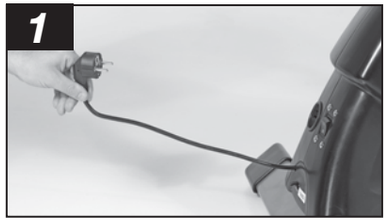
Ha a két mérési módszert egyidejűleg használja (azaz mellszíjat visel, és közben a két kezét az érzékelőkön tartja), a kardiális pulzusszám mérésnek van elsőbbsége.

KÉRJÜK, ÜGYELJEN AZ ALÁBBIAKRA:

- **Egyik pulzusszám mérési módszer sem alkalmas orvosi célra!**
- A célzott pulzusszám program alkalmazásakor a terhelés intenzitásának pontosabb vezérléséhez ajánlatos egy 5 kHz- es mellszíj használata (pl. a Polar T31)
- Ha mégis a kézi érzékelőket használja a célzott pulzusszám programhoz, az előbbi fejezetben leírtak miatt ne várjunk el jó mérési pontosságot.
- Ez igaz akkor is, ha a kardiális pulzusszám mérés során a jelátvitelt zavarja pl. egy erősáramú kábel vagy egy mobiltelefon.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 57 04.11.11 12:10

4. Áramellátás és üzembehelyezés



Ez a készülék automatikus kábelfeltekerés funkcióval rendelkezik. Húzza ki a hálózati kábelt a készülék burkolatából. Dugja be dugót egy előírás szerint felszerelt védőérintkezős dugaszoló aljzatba. A be- és kikapcsoló gombbal (81) lehet a készüléket ki- ill. bekapcsolni.

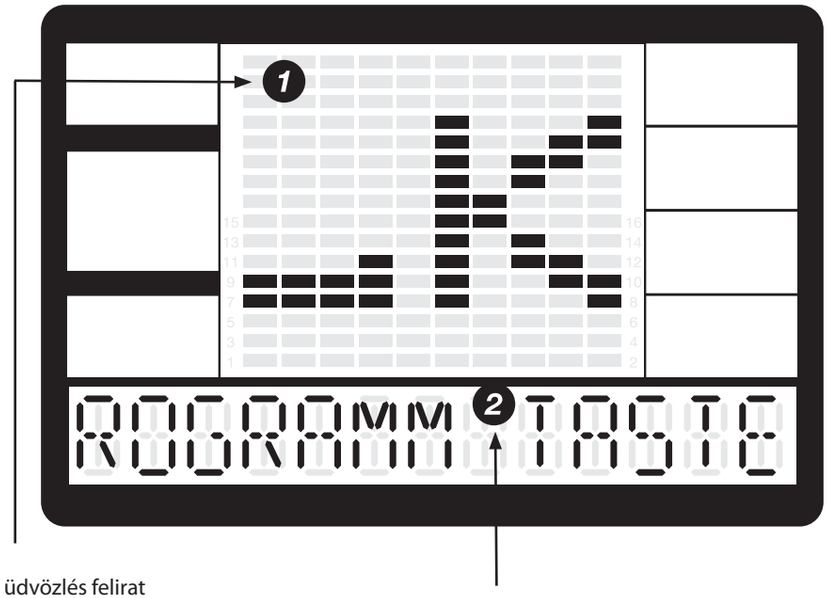
Minden használat után válassza le a készüléket a hálózatról.

Végellenőrzés:

- → A berendezés mozgatásához használja az elülső lábon található szállító görgőket.
- → Még egyszer ellenőrizze az összes rögzítés állapotát és szoros meghúzását.
- → Ezzel a berendezés összeállítása befejeződött és használatra kész.
- → Mielőtt az edzést elkezdené, olvassa el és vegye fi gyelembe a 2. oldalon leírt biztonsági, valamint a oldalon leírt edzési utasításokat.
- → A „Biztonsági előírások" c. fejezetben leírtakat maradéktalanul fi gyelembe kell venni, és be kell tartani.

4.1. 3. lépés: ÜDVÖZLÉS ÜZEMMÓD

A számítógép üdvözlés módban indul el.



futó üdvözlés felirat

→ információs mező: futó NYOMJON MEG EGY PROGRAM GOMBOT felirat

Kérjük az edzés után válassza le a készüléket a hálózatról.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 58 04.11.11 12:10

5. Programválasztás és a programok leírása

5.1. A programok kiválasztása

A kívánt program a hozzá tartozó program billentyű lenyomásával indítható el.

SCHNELLSTART

WATT PROGRAMM

MANUELLES PROGRAMM

ZIELPULS PROGRAMM

INDIVIDUAL PROGRAMM

INTERVALL PROGRAMM

BERG PROGRAMM

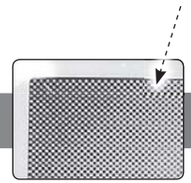
TEST PROGRAMM

BMR-FETT-BMI MESSUNG

ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Programleírás

5.2.1. Gyorsindítás


SCHNELLSTART

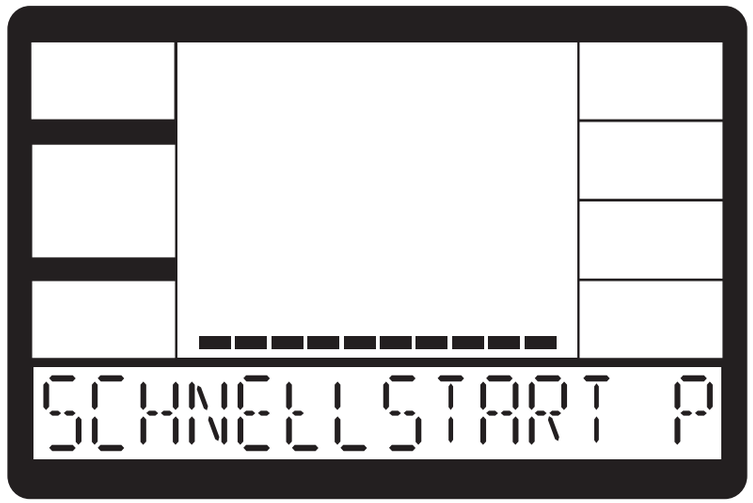
A program leírása:
Úgy nevezett gyorsindítás történik. A gombot meg kell nyomni, és az edzés azonnal megkezdhető.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**

→ **A lépésellenállás**

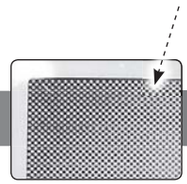
edzés közben a e

gombokkal szabályozható.



Szünet üzemmód:
Ha a visszaállítás/szünet gombot egyszer röviden megnyomjuk, a kijelző mezőben a STOPP felirat jelenik meg, és valamennyi érték számolása megszakad. A megkezdett edzés folytatásához a visszaállítás/szünet gombot ismételten meg kell nyomni.
A program befejezése:
Egy programot csak szünet üzemmódban, bármelyik programbillentyű megnyomásával vagy RESET – tel lehet befejezni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 59 04.11.11 12:10



5.2.2. kézi program

Programleírás:
Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás egyedileg állítható be. Ha kívánja, az edzéshez az értékek a Countdownban is beállíthatók

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):

2 **az idő megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

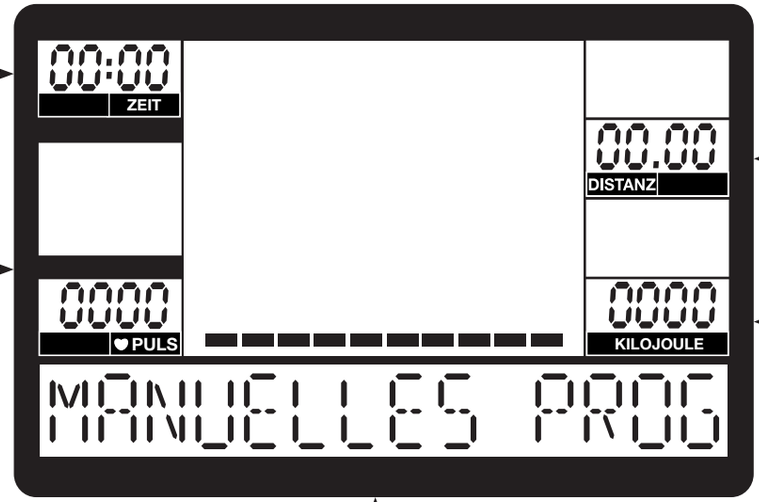
5 **A pulzusszám megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

6 **1.Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

→ **A lépésellenállást**

a + és − gombokkal tudja az edzés alatt szabályozni.

3 **A távolság értékének beállításához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A kilojoule értékének beállításához használja**

a + és − gombokat,

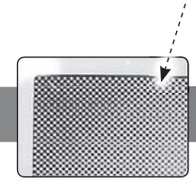
érvényesítse a MODUS gombbal.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 60 04.11.11 12:10

5.2.3. egyedi program



Programleírás:
Ebben a programban lehetőség van egyedi edzésprogram összeállítására és tárolására.

1 **Egy már eltárolt edzésprofil végrehajtásához lépjen be a pedálba, vagy, amennyiben óhajtja, egy egyedi edzésprofil programozásához nyomja meg a MODUS, ugombot.**

Az edzésprofil programozása (2-7 lépés):

2 **Az egy oszlophoz tartozó ellenállás megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A 2.- 10. oszlop programozása ehhez hasonlóan történik.

3 **az idő megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

6 **A pulzusszám megadásához használja**

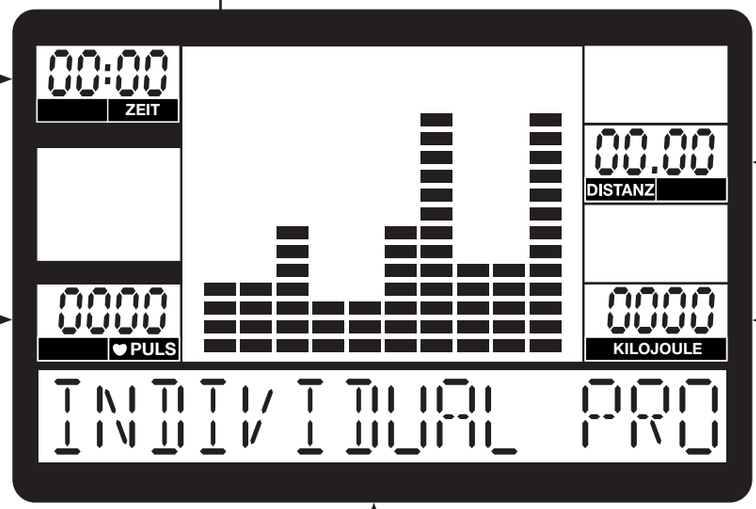
a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálba.**

A MODUS gombbal a Countdown edzéshez tartozó értékeket tudja ismételni vagy korrigálni.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

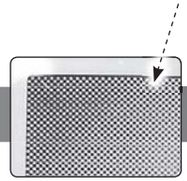
5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 61 04.11.11 12:10



5.2.4. szakaszos program

Programleírás:
Az előre programozott szakaszos program mindig azonos sorrendben visszatérő terhelési és lazítási szakaszokat tartalmaz. Használata az erős intenzitásingadozás miatt csak 2- 3 hét edzés elteltével javasolt.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-7)

2 **kívánt intenzitás megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

Három intenzitásfokozat van:
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

3 **az idő megadásához használja**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **a kívánt távolság megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a kívánt kilojoule megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

6 **A pulzusszám megadásához használja**

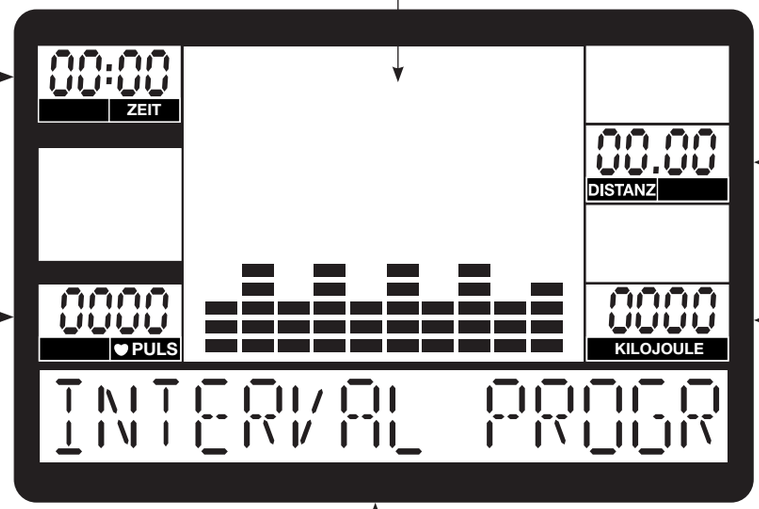
a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **1.Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható

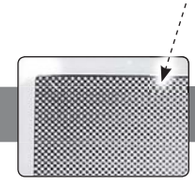


A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 62 04.11.11 12:10



5.2.5. Watt program

Programleírás:
Ebben a programban ú. n. watt vezérelt (fordulatszám független) edzést lehet végezni. A beállított watt érték mindig állandó marad, azaz a lépésellenállás értéke minden 0,5- 4 mp időközben automatikusan a pillanatnyi lépésszámnak illetve edzéssebességnek megfelelően állítódik be.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

A watt érték vagy a Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-7):

3 **az idő megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

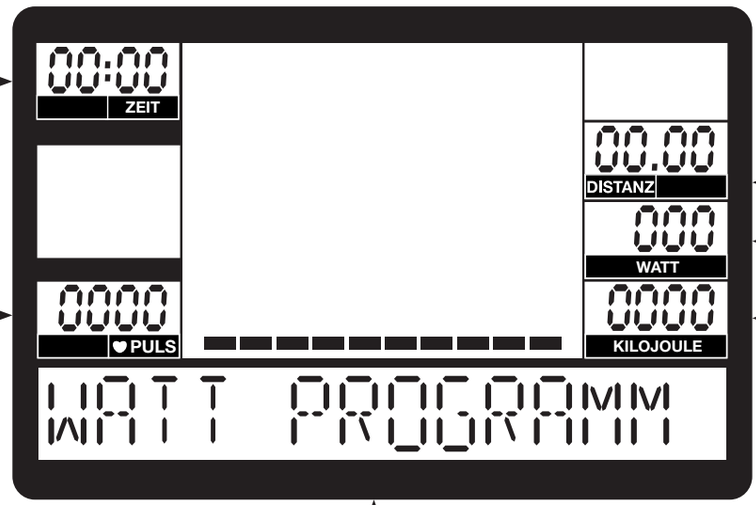
6 **a pulzusszám megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

Ha egy értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a watt program során az oszlopok magassága nem arányos a Watt értékkel, a beállított érték a Watt mezőben jelenik meg.

2 **A watt értékének (a lépésellenállásnak) a beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A távolság értékének beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

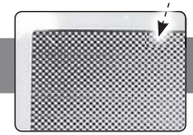
5 **A kilojoule értékének beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 63 04.11.11 12:10



ZIELPULS PROGRAMM

5.2.6. elérendő pulzusszám program

Programleírás:
Ebben a programban az edzés alatt a lépésellenállás automatikusan a felhasználó által megadott elérendő pulzusszámhoz állítódik be. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (max. 32- ig) n. Amennyiben az edzés alatt az aktuális pulzusszám (szívfrekvencia) a megadott célérték alatt van, a lépésellenállás értéke kb. 10 mp- enként automatikusan 1- el (min. 0- ig) csökken.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS gombot, ha célértéket vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

A hajtás megkezdésekor a számítógép az utolsó edzés egység alatt beállított pulzusszám (szívfrekvencia) értéket veszi el.

Elérend pulzusszám érték vagy Countdown edzéshez tartozó értékek beállításához az alábbi lépések szükségesek (2-6):

2 **az idő megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

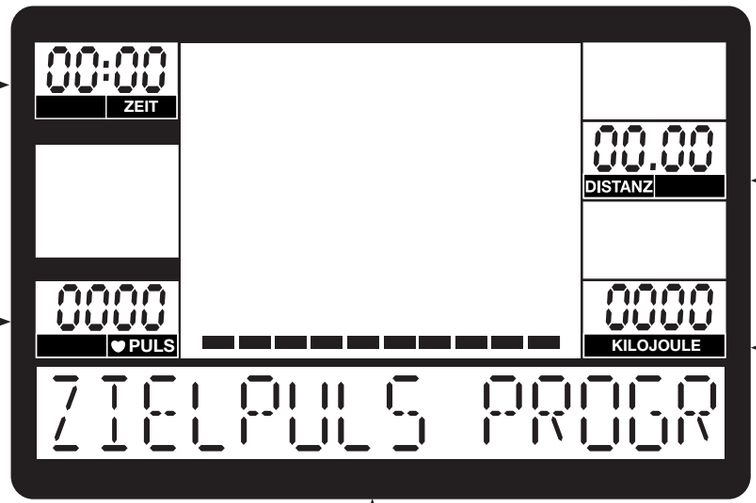
5 **a pulzusszám megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

6 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a Modus gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.



3 **A távolság értékének beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **A kilojoule értékének beállításához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

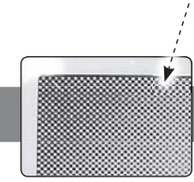
Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.

Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

Ha az elérendő pulzusszám programot használjuk, a terhelés intenzitás pontos vezérléséhez használjunk 5 kHzes mellszíjat, (pl. Polar T31- es modell) mivel a „Pulzusszám és szívfrekvencia mérése" fejezetben leírt pontossági viszonyok miatt a kézi pulzusszám mérés használata nem ajánlott.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 64 04.11.11 12:10



5.2.7. teszt program

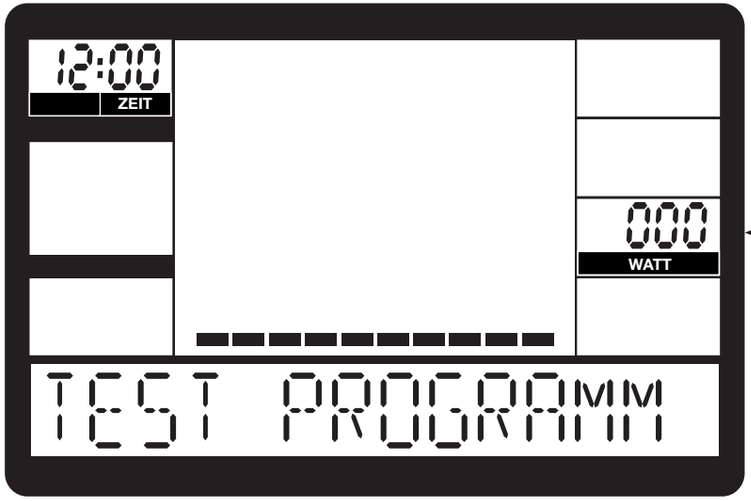
Programleírás:
Ez a program 12 percig tart, és célja az edzést végző személy edzettségi állapotának felmérése. A felhasználó a teszt megkezdése előtt meg kell adjon egy állandó lépésellenállás (Watt) értéket, amely a teszt alatt nem változtatható. Fontos, hogy a teszt alatt a pulzusszámot mérni kell, és eközben a max. értéket nem szabad túllépni, mert ellenkező esetben nem lehet korrekt értéket kapni.

FONTOS:

- 12 perc edzés után a számítógép az elvégzett tesztre vonatkozó alábbi értékeket jelzi ki és tárolja:
- átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, átlagos pulzusszám.
- A következő edzés egység indításáig a fent említett értékek lesznek a kijelzőn.
- A tesztprogram célja, hogy lehetőséget adjon a felhasználónak különböző edzésegységek azonos terhelés (Watt érték) mellett történő elvégzésére, és a különböző edzésnapokon kapott átlagsebesség, megtett távolság, összes kilojoule felhasználás, alkalmazott terhelésfokozat és átlagos pulzusszám értékek egymással történő összehasonlítására.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha 12 perces teszt edzéshez tartozó célértéket szeretne beállítani.**

A Watt érték megadása (2-3 lépés):



2 **a Watt érték megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

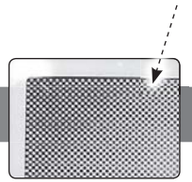
3 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**

A hajtás megkezdésekor a számítógép az utolsó edzés egység alatt beállított Watt értéket veszi elő.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 65 04.11.11 12:10



5.2.8. testzspulzusszám program

Programleírás:
Ez a program az ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározására szolgál.

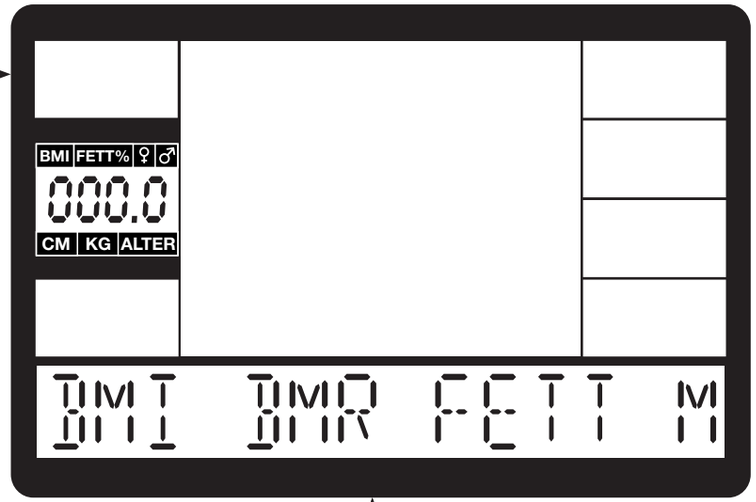
1 **Az Ön személyes BMI, BMR és testzsír index értékeinek meghatározásához nyomja meg a MODUS gombot.**

2 **az életkor megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

3 **a nem megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

4 **a testtömeg (kg) megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a testmagasság (cm) megadásához**
a + és − gombokat,
érvényesítse a MODUS gombbal.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

6 **a mérés**
a MODUS gomb megnyomásával indul.

Fontos, hogy a mérés teljes ideje alatt folyamatosan fogja mindkét kézimpulzus érzékelőt!

7 kb. 5- 10 mp elteltével az alábbi **mérési eredmények** jelennek meg az LCD kijelzőn:
- → A BMI és a testzsír index felváltva jelenik meg a kijelzés mezőben baloldalon középen.
- → A BMR érték a pulzusszám mezőben baloldalon alul jelenik meg.
- → Az ERR felirat a mérés során előfordult hibára utal, ilyen esetben a mérést meg kell ismételni.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 66 04.11.11 12:10

5.2.8.1. testzsír index mérési eredmények

Az alábbi táblázat segít a testzsír index értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nincs orvosi mérési módszerrel alátámasztva, és ezért a kapott érték eltérhet a ténylegestől. A pontos mérés elvégzéséhez keresse fel orvosát:

NEM/ %	KEVÉS	JÓ	NORMÁLIS	TÚL MAGAS
férfi	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
nő	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. A BMI mérés eredménye

Fogalom meghatározás:

A BMI a testtömeg megítélésére szolgáló index.

Kiszámítás (Harris- Benedict képlet):

BMI= testtömeg/ (testmagasság m- ben)2
Az alábbi táblázat segít a BMI értékelésében. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nincs orvosi mérési módszerrel alátámasztva.

ÉLETKOR	NORMÁLIS BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

sovány	= < 15	BMI
alacsony	= < 17,5	BMI
határeset	= < 19	BMI
normális	= 19 – 24	BMI
túlsúlyos	= 25 – 29	BMI
elhízott	= 30 – 39	BMI
kórosan elhízott	= 40 +	BMI

5.2.8.3. A BMR mérés eredménye

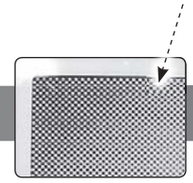
Fogalom meghatározás:

A BMR érték a test funkcióinak ellátásához nyugalmi állapotban, fekve, 20 oC- on szükséges energiafelhasználás, az utolsó táplálékfelvétel után 12 órával mérve.

A számítógép által megadott értéket meg kell szorozni az aktivitást jelző tényezővel. Az így kapott eredmény lesz az ön testének energiafaktora kJ- ban (kilojoule).

AZ AKTIVITÁS FOKA	AKTIVITÁSI TÉNYEZŐ
nagyon könnyű	BMR x 1,2 (.pl. nincs vagy csak kevés edzés, ülő foglalatosság)
normális	BMR x 1,3
mérsékelten aktív	BMR x 1,4 (pl. könnyű edzés/sport, 3- 4 óra/hét)
aktív	BMR x 1,6 (pl. sok edzés/sport, 4-5 óra/hét)
nagyon aktív	BMR x 1,9 (pl. kemény edzés, fizikai munka)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 67 04.11.11 12:10



5.2.9. hegyi program

Programleírás:
Erre a programra jellemző az egyenletesen emelkedő terhelés, mint hegymenet esetén, és az intenzitása miatt csak 2- 3 hét edzés után szabad használni.

1 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba, vagy nyomja meg a MODUS, gombot, ha az intenzitás szintet (Level) vagy a Countdown edzéshez tartozó értékeket szeretne beállítani.**

3 **az idő megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

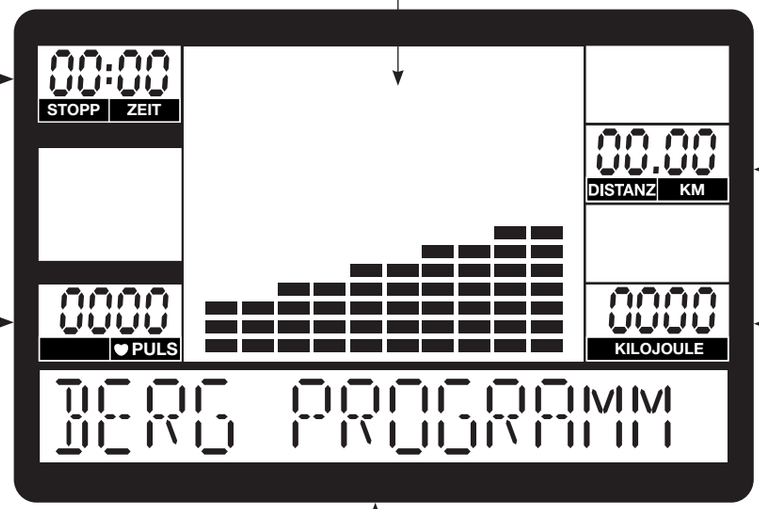
6 **a pulzusszám megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

A számítógép a beállított pulzusszám túllépésekor figyelmeztető hangjelzést ad.

A szünet üzemmód:
a visszaállítás/szünet gomb egyszeri rövid idejű megnyomásával hívható elő, ekkor megjelenik a STOPP felirat, és az összes számláló megáll. A megkezdett edzés folytatásához ismételten nyomja meg a visszaállítás/szünet gombot.
Program befejezése:
Programot csak szünet üzemmódban, egy tetszőleges program billentyű megnyomásával, vagy RESET- tel (újraindítás) lehet befejezni.



A mindenkori szükséges kezelési lépéseket az LCD kijelző információs mezejében láthatja.

A beállított lépésellenállás érték edzés közben nem változtatható.

Ha egy beállított értéket lenyugtáztunk, a visszaállítás/szünet gomb megnyomásával ismét hozzáférünk a korábban beállított értékhez.

2 **az intenzitás fokozat megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

Három intenzitásfokozat van:
L1: edzett kezdőknek
L2: haladóknak
L3: fitnesz sportolóknak és profiknak

4 **a távolság megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

5 **a kilojoule megadásához**

a + és − gombokat,

érvényesítse a MODUS gombbal.

7 **Az edzés megkezdéséhez lépjen bele a pedálokba.**
A Countdown edzéshez tartozó értékek megadását a MODUS gombbal bármikor megismételheti vagy korrigálhatja.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 68 04.11.11 12:10

Varnostna navodila/Embalaža/Odstranjevanje odpadkov

POMEMBNO!
→ Pred prvo uporabo naprave si preberite vse napotke za montažo, uporabo, vadbo ter varnost, ki so navedeni v teh natisnjenih navodilih za uporabo.
→ Varnostne napotke je treba strogo upoštevati.
→ Shranite navodila na varnem mestu, tako da jih boste po potrebi imeli pri roki.
→ V primeru, da boste napravo predali naprej, predajte z njo tudi ta navodila za montažo, uporabo in vadbo ter navodila za uporabo računalnika.

Varnostni napotki

Ta vadbena naprava je namenjena za uporabo v domačih prostorih. Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/9, razred HA, in jo je testiral GS.
Naprava je bila testirana po tem standardu za stalno obremenitev s telesno težo do 150 kg. Oznaka CE se navezuje na elektromagnetno skladnost EMV (Direktiva ES 2004/108/ES ter EN 61000-6-1: 2007, EN 61000-6-3: 2007, EN 61000-3-2: 2006, EN 61000-3-3: 1995 + A1: 2001 +A2: 2005). V primeru nepravilne uporabe te naprave (npr. čezmerna vadba, sunkoviti gibi brez predhodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) ne moremo izključiti poškodb! Priporočljivo je, da pred začetkom vadbe opravite splošni pregled stanja telesne pripravljenosti pri svojem zdravniku in razjasnite morebitne težave s srcem ali krvnim obtokom oz. ortopedske težave.

PROSIMO, UPOŠTEVAJTE:

→ Naprava je vadbena naprava razreda HA, ki ni odvisna od števila vrtljajev.
→ Zavorni sistem ni odvisen od hitrosti.
→ Naprave nikdar ne ustavite sunkovito, temveč počakajte, da ustavi počasi.
→ Računalnik se izklopi samodejno, takoj ko pedala nista več v uporabi.
→ Upor pri korakanju (obremenitev) lahko uravnavate z računalniškimi tipkami (+/-).
→ Upor pri korakanju (obremenitev) se na računalniškem zaslonu prikaže v vatih.
→ Napačna in čezmerna vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
→ Navodila za montažo, uporabo ter vadbo se uporabljajo tudi za naročanje rezervnih delov.
→ Preden začnete z vadbo pazite na to, da vam ne bodo na poti kakršne koli namestitvene priprave.
→ Embalažne in zaščitne folije hranite zunaj dosega dojenčkov in majhnih otrok. Obstaja nevarnost zadušitve!

Pri osebah s srčnimi spodbujevalniki in drugimi medicinskimi vsadki lahko pri uporabi te naprave obstajajo tveganja. Prosimo vas, da se pred uporabo naprave posvetujete s svojim zdravnikom, ki vam bo razložil, ali in pod kakšnimi pogoji lahko napravo uporabljate.

→ Postavite trenažer na trda in ravna tla. Zagotoviti morate, da bo naprava stala trdno in varno.
→ Pazite na to, da boste napravo postavili vodoravno.
→ Stopajte samo na tiste dele naprave, ki so temu namenjeni.
→ Pazite na to, da boste imeli med vadbo v obe smeri vsaj 1,5 m prostega prostora.
→ Lastnik je odgovoren za to, da druge osebe, ki napravo uporabljajo, zadostno pouči o morebitnih nevarnostih.
→ Naprava je namenjena izključno za uporabo v domačih prostorih in se lahko uporablja le v zaprtih prostorih (ne na prostem).
→ Najvišja telesna teža uporabnika ne sme preseči 150 kg.
→ Otroci lahko vadijo na napravi le, če so ustrezno duševno in telesno razviti ter so bili poučeni o pravilni uporabi naprave.
→ Ta naprava ni namenjena za to, da jo uporabljajo osebe (vključno z otroki) z omejenimi telesnimi, čutnimi ali duševnimi sposobnostmi oz. osebe, ki niso bile poučene o pravilni uporabi, razen v primeru, da jih nadzoruje oseba, ki je zadolžena za njihovo varnost oz. jim je ta oseba dala navodila, kako je treba napravo uporabljati. Otroci morajo biti nenehno pod nadzorom, tako da zagotovite, da se z napravo ne igrajo.
→ Vadbene naprave v nobenem primeru niso primerne kot igrala. Otroci ne smejo biti v bližini naprave, če niso nadzorovani!
→ Za preprečevanje poškodb tal postavite napravo na platneno podlogo.
→ Naprave nikdar ne prenašajte sami po stopnicah ali čez druge ovire.
→ Med uporabo naprave nikakor ne smete zapreti oči.
→ Če želite napravo razstaviti, postopajte po obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za montažo naprave. V primeru nejasnosti predhodno stopite v stik z našo servisno ekipo.
→ Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.
→ Pazite na to, da med uporabo uporabnika ne bodo motile namestitvene priprave, ki bi molile iz naprave.

Električna oskrba

→ Napravo lahko priključite le v pravilno nameščeno vtičnico z varnostnim stikom z napetostjo omrežja, ki je navedeno na tipski tablici naprave. Če vrednosti ne ustrezajo, vas prosimo, da se obrnete na našo servisno ekipo. Vedno najprej povežite električni kabel z napravo in šele nato vtaknite električni vtič v vtičnico. Za popolno ločitev od omrežja je treba izvleči električni vtič. Napravo je treba zato priključiti le na lahko dostopne vtičnice.

Plastenka

→ Prosimo, da zaradi ločljivega zapirala plastenke ne hranite v dosegu majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pokrov pogoltnejo)!
→ Prosimo, upoštevajte, da lahko ustnik plastenke iz higienskih razlogov ločite od plastenke in ga lahko z zmerno silo potegnete s pokrova.

Embalaža

Okolju prijazni material, ki ga lahko reciklirate:
→ Zunanja embalaža iz kartona
→ Oblikovni deli iz spenjenega polistirena (PS) brez vsebnosti CFC
→ Folije in vrečke iz polietilena (PE)
→ Vezni trakovi iz polipropilena (PP)

Odstranjevanje

Pomagajte pri varovanju okolja. Za odstranjevanje embalažnih materialov in starih naprav je vzpostavljen javni sistem oddaje odpadkov. Informacije o zbiralnih mestih in veljavna določila boste dobili pri svoji komunalni upravi.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 69 04.11.11 12:10

1. Razlaga vrednostni na LCD prikazovalniku

❶ ČAS/STOP
V tem polju je glede na prikazovalni status prikazan pretečen čas treninga od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute:sekunde) ali s STOPOM signalizirana pavza.

❷ Prikazno polje
Glede na prikazovalni status prikazuje indeks telesne mase, telesno maščobo, spol, starost, telesno velikost ali telesno težo. Med treningom to polje ni aktivno.

❸ UTRIP/BMS
Glede na prikazovalni status prikazuje aktualno, med treningom izmerjeno frekvenco utripa (srčna frekvenca) od min. 40 do maks. 220 udarcev ali rezultat meritve po izvedbi meritev bazalne metabolične stopnje, TELESNE MAŠČOBE in indeksa telesne mase.

→ Natančne napotke in nasvete na temo merjenja utripa najdete v poglavju „Merjenje utripa, srčne frekvence“.

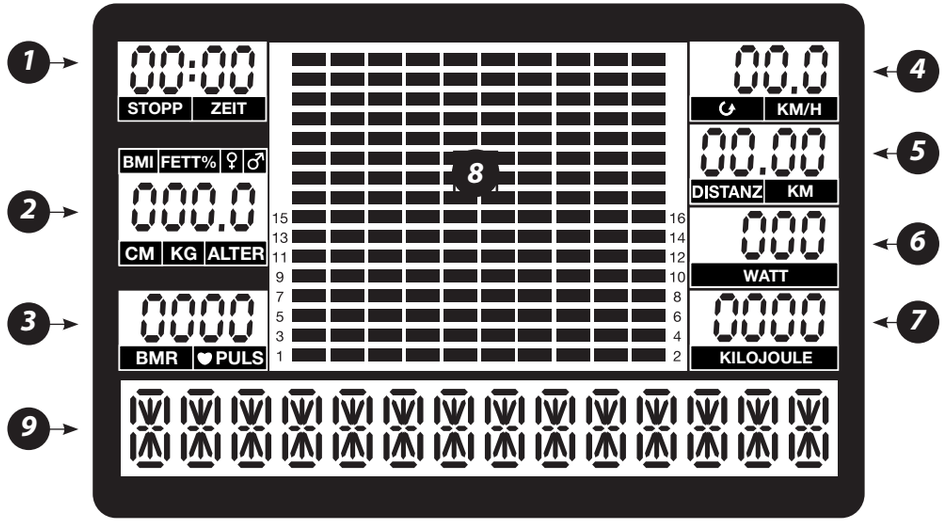
→ Če rezultat bazalne metabolične stopnje znaša nad 9999 kJ, se v polju prikaže „NAD 10000“. Da bi dobili pravilne rezultate BMS, se v tem primeru k v prikaznem polju „BMS“ prikazani vrednosti doda 10000.

❹ km/h / ↻ (obrati na minuto)
V tem polju se vsake tri sekunde izmenično prikazuje trenutna hitrost od 0 do 99,9 km/h ter trenutna frekvenca pedal (obrati na minuto) od 0 do 999..

❺ RAZDALJA
V tem polju je prešteta in prikazana prehojena pot v km od 0,0 do maks. 99,9 km.

❻ VAT
Prikazuje trenutni pedalni upor od 0 do 999 vatov.

→ Vate je mogoče predhodno nastaviti v „VATNEM PROGRAMU“, ki je neodvisen od števila vrtljajev, in sicer v petih korakih do maks. 400 vatov.



❼ KILOJOULE
V tem polju je prikazana in izračunana porabljena energija v kilojoulih od 0 do maks. 9999 kilojoulou.

→ Pri navedenih vrednostih kilojoulou gre za orientacijske vrednosti brez medicinske natančnosti.

→ Ugotavljanje kilojoulov: Trenutna zaviralna obremenitev naprave se na podlagi izkoristka ljudi v višini 25 % pomnoži s faktorjem 4. Iz tega dobite energijo, ki jo telovadec porabi. Formula: W = (P × t ÷ 1000) × 4.

→ Pri nekaterih vadbenih napravah je poraba energije prikazana v kalorijah.

Preračun:

1 kilokalorija (kcal) = 4,185 kilojoule (kJ)

1 kilojoule (kJ) = 0,239 kilokalorije (kcal)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 70 04.11.11 12:10

❽ Stopnje pedalnega upora (1– 32)

Vsak od 16 pravokotnih kvadratkov 10 leg predstavlja 2 od 32 stopenj upora. Če je v določenem programu predhodno nastavljen določen čas treninga, velja: trajanje treninga vsake lege = predhodno nastavljen čas treninga: 10 (število leg).

❾ Opozorilno polje (funkcija pomoči za uporabo menija)

V tem besedilnem polju so prikazana pomembna mesta pomoči za korake upravljanja, ki jih uporabniki morajo izvesti:

Najpomembnejše prikazne vrednosti:

- ➔ ME PROGRAMA
- ➔ IZBERI MODUS
- ➔ IZBERI ČAS
- ➔ IZBERI RAZDALJO
- ➔ IZBERI UTRIP
- ➔ ZAČETEK HOJE
- ➔ IZBERI STAROST
- ➔ IZBERI SPOL
- ➔ IZBERI TEŽO
- ➔ IZBERI VELIKOST
- ➔ NAD 10000
- ➔ IZBERI KILOJOULE
- ➔ PRIMI SENZORJE
- ➔ IZBERI VATNO STOPNJO

➔ IZBERI pomeni nastavitev vrednosti s tipkama + in –.

1.10. Pregled prikaznih vrednosti:

		Enota	Min. prikazna vrednost	Maks. prikazna vrednost	Števec korakov	MOŽNOST DOLČITVE ČASA + ODŠTEVANJE		
						min. normirana vrednost	maks. normirana vrednost	enota koraka/ odštevanje
❶	Čas	minute:sekunde	0:00	99:59	1 sekunda	10:00	99:00	1 sekunda
❸	Utrip	utrip srca na minuto	40	220	1 utrip	40	220	1 utrip
❹	Obrati	obrati na minuto	0	999	1 obrat	–	–	–
❹	km/h	hitrost v km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	Razdalja	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	Vat	moč v vatih	0	999	1vat	20	400	5 vatov
❼	Kilojoule	kJ	0	9999	odvisno od obremenitve	5	9995	Odvisno od obremenitve
❷	Telesna maščoba	maščoba %	5	50	–	–	–	–
❷	Starost	leta	–	–	–	10	99	1 leto
❷	Telesna teža	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	Telesna višina	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	ITM	ITM	0	99,9	–	–	–	–
❸	BMS	kJ	0	19999	–	–	–	–

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 71 04.11.11 12:10

2. Razlaga tipkovnice

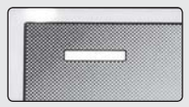
2.1. Tipka za izbiro modusa

➔ Predhodno nastavljene vrednosti se potrdijo s tipkama plus in minus (npr. starost, čas, ciljni utrip). Opozorilno pol- je LCD prikazovalnika vas opozori, kdaj je treba pritisniti tipko za izbiro MODUSA.

2.2. Tipka Nazaj/Pavza/Funkcija reset

➔ S kratkim enkratnim pritiskom je vrednosti mogoče prestaviti nazaj.
➔ PAVZA:
Kratek, enkraten pritisk med treningom. STOP prikazuje pavzo in čas se ustavi. Le s ponovnim pritiskom tipke NAZAJ/PAVZA se pavza lahko konča.
➔ RESET (nov zagon):
Če tipko pridržite za več kot tri sekunde, se računalnik ponovno zažene.

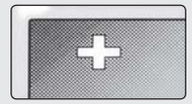
2.3. Tipka minus



➔ Mogoče je izbirati ali predhodno nastaviti vrednosti (npr. starost, čas, ciljni utrip), ki jih potrdite s tipko MODUS.
➔ Če tipko pridržite dlje časa, se vnesene vrednosti avtomatsko zmanjšujejo.
➔ Med treningom je možno zmanjšati pedalni upor.

Ta funkcija ni mogoča v programu vožnje navkreber, intervalnem programu, programu ciljnega utripa, vatnem in testnem programu!

2.4. Tipka plus



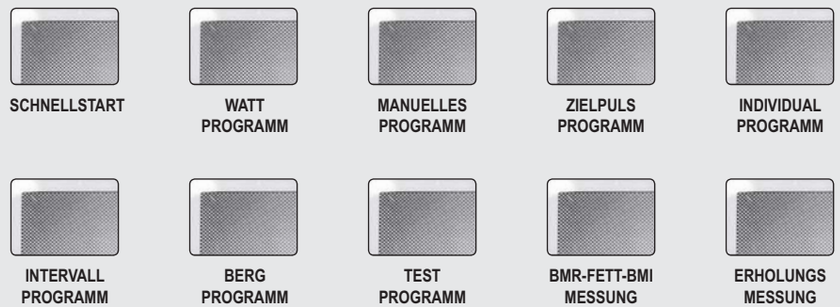
➔ Mogoče je izbirati ali predhodno nastaviti vrednosti (npr. starost, čas, ciljni utrip), ki jih potrdite s tipko MODUS.
➔ Če tipko pridržite dlje časa, se vnesene vrednosti avtomatsko zvišujejo.
➔ Med treningom je možno zvišati pedalni upor.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Tipke za izbiro programa

➔ Po zagonu je mogoče s pritiskom posamezne programske tipke priklicati želeni program.

Opozorilno polje LCD prikazovalnika vas opozori, kdaj je treba pritisniti tipko za izbiro programa.



35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 72 04.11.11 12:10

2.6. Merjenje utripa med počitkom/ocena kondicije

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Po končanem treningu pritisnite tipko MERJENJE MED POČITKOM in primite senzorja za merjenje na dotik roke
2. Računalnik ustavi vse prikaze, ne ustavi pa časa in utripa. Čas teče od 00:60 pa vse nazaj do 00:00. Ko je čas 00:00 dosežen, se na računalniškem prikazovalniku pojavi s strani računalnika izračunana ocena kondicije.
3. Ocena kondicije se izračuna kot sledi: računalnik primerja maks. utrip znotraj prvih 20 merilnih sekund z min. utripom zadnjih 40 merilnih sekund. Na podlagi razlike se poda ocena kondicije od F1 do F6 (F1 = zelo dobro povišanje utripa; F6 = slabo povišanje utripa).
4. Po prikazu rezultatov meritev se s ponovnim pritiskom tipke „MERJENJE MED POČITKOM“ vrnete v glavni meni.

Prosimo upoštevajte, da ta program primerja izključno min. in maks. utrip znotraj ene minute meritvenega postopka. To pomeni, da če trenirate z majhno intenzivnostjo in izvedete merjenje utripa med počitkom, bo razlika med min. in maks. utripom manjša kot po treningu z visoko mero intenzivnosti. To pomeni, da bo ocena kondicije primerno »slabša«.

POTEMTAKEM NAJ BI SE MED SEBOJ PRIMERJALE LE REKREACIJSKE VREDNOSTI TRENINGA Z ENAKIM TRAJANJEM IN INTENZIVNOSTJO.

3. Merjenje utripa, srčne frekvence

Merjenje utripa lahko poteka na dva načina:

1. Merjenj utripa na roki: na nihajnih rokah se nahajata oba mega senzorja za merjenj utripa na roki. Prosimo pazite na to, da na senzorje za merjenje utripa na roki vedno hkrati položite obe roki hkrati. Ko senzor zazna utrip, se poleg prikaza za UTRIP pojavi majhen utripajoči srček. Merjenje utripa na roki velja le za orientacijo, saj lahko zaradi gibanja, trenja, znojenja itd. pride do odstopanja od dejanskega utripa. Pri nekaterih osebah je z utripom pogojena sprememba kožnega upora tako majhna, da rezultata ni mogoče uporabiti za natančno merjenje utripa na roki. V tem primeru priporočamo uporabo kardio merjenja utripa.

2. Kardio merjenje utripa: v trgovini so na voljo t.i. kadio merilci utripa, ki sestojijo iz prsnega traku in zapestne ure. Računalnik je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za običajne kardio naprave za merjenje utripa. Če ste lastnik takšne naprave, potem lahko oddane impulze svojega oddajnika (prsni pas) odberete na LCD prikazovalniku. Da bi zagotovili optimalen prenos signala, vedno uporabljajte nov 5-kHz prsni pas (npr. model T31 UNCODED (NEKODIRAN) proizvajalca Polar).

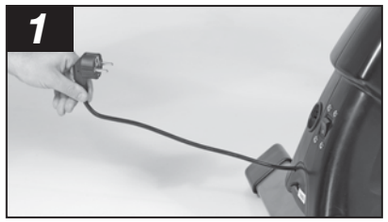
Če hkrati uporabljate oba postopka merjenja utripa (nosite prsni pas in imate istočasno roke položene na senzorjih za merjenje utripa na dotik), ima prednost kardio merjenje utripa.

PROSIMO, UPOŠTEVAJTE NASLEDNJE:

- **Oba načina merjenja utripa nista primerna za medicinske namene!**
- Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti bremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).
- Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v tem poglavju, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.
- Na prenos srčne frekvence pa lahko pri kardio merjenjuje utripa vplivajo tudi zunanji vplivni dejavniki kot npr. močan električni vod ali mobilni telefon.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 73 04.11.11 12:10

4. Električni priključek in zagon



Ta naprava ima samodejni umik kabla. Izvlecite napajalni kabel iz ohišja.
Vstavite vtič v pravilno nameščeno vtičnico z varnostnim stikom.
S stikalom za vklop/izklop (81) lahko napravo vklopite oz. izklopite.

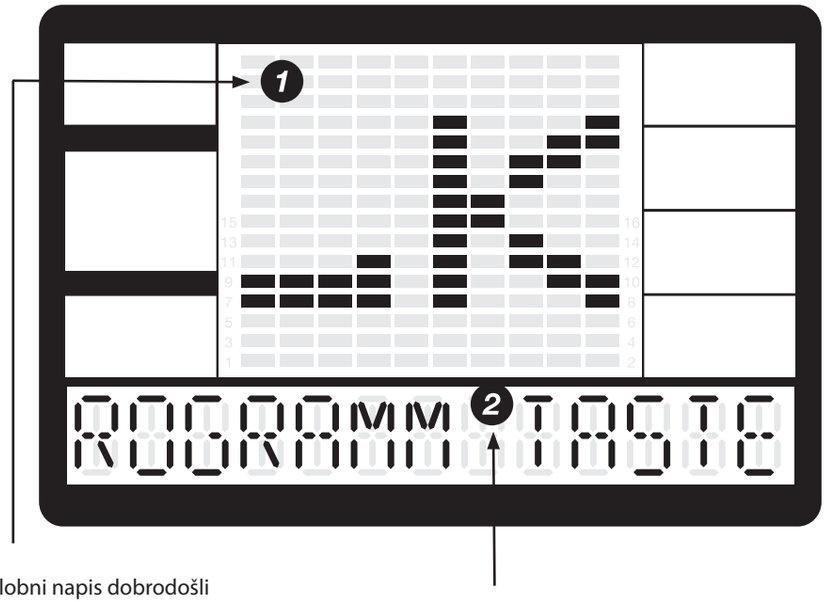
Po vsaki uporabi izklopite napravo iz električnega omrežja.

Končna kontrola:

→ Za transport ali premik naprave se poslužujte vgrajenih kolesc na sprednjem podnožju.
→ Še enkrat preverite stabilnost sedeža in pravilno namestitev vseh povezav v skladu s predpisi.
→ S tem je naprava sestavljena in pripravljena na uporabo.
→ Preden začnete s treningom, preberite varnostne napotke na strani in upoštevajte navodila za vadbo.
→ Brez izjeme upoštevajte in sledite vse točkam, navedenim v poglavju varnostnih navodil.

4.1.2. korak: POZDRAVNI MODUS

Računalnik se zažene v POZDRAVNEM MODUSU



Svetlobni napis dobrodošli

→ OPOZORILNO POLJE: PRITISNI TIPKO PROGRAM kot svetlobni napis

Prosimo, da po vadbi izklopite napravo z električnega omrežja.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 74 04.11.11 12:10

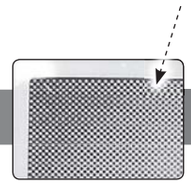
5. Izbira in opis programa

5.1. Izbira programa

S pritiskom tipke želenega programa lahko prikličete kateri koli program za trening.

SCHNELLSTART | WATT PROGRAMM | MANUELLES PROGRAMM | ZIELPULS PROGRAMM | INDIVIDUAL PROGRAMM | INTERVALL PROGRAMM | BERG PROGRAMM | TEST PROGRAMM | BMR-FETT-BMI MESSUNG | ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Opis programa



SCHNELLSTART

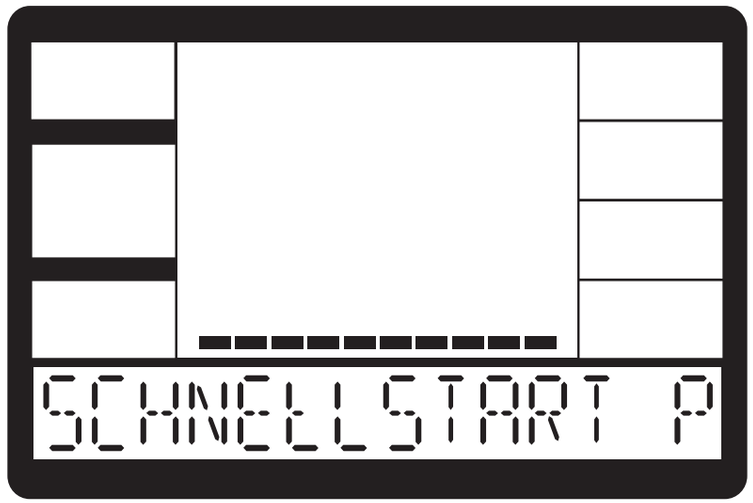
5.2.1. Program za hiter začetek

Opis programa:
Gre za takoimenovani program za hitri začetek. Pritisnite tipko in že lahko nemudoma pričnete s treningom.

1 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

→ **Pedalni upor**

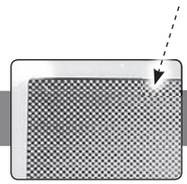
je mogoče nastavljati s in med treningom.



Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 75 04.11.11 12:10



5.2.2. Ročni program

Opis programa:
V tem programu je mogoče nastaviti pedalni upor med samim treningom kot tudi – po želji – vrednosti za trening z odštevanjem.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):

2 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

5 **Normirano vrednost za UTRIP**

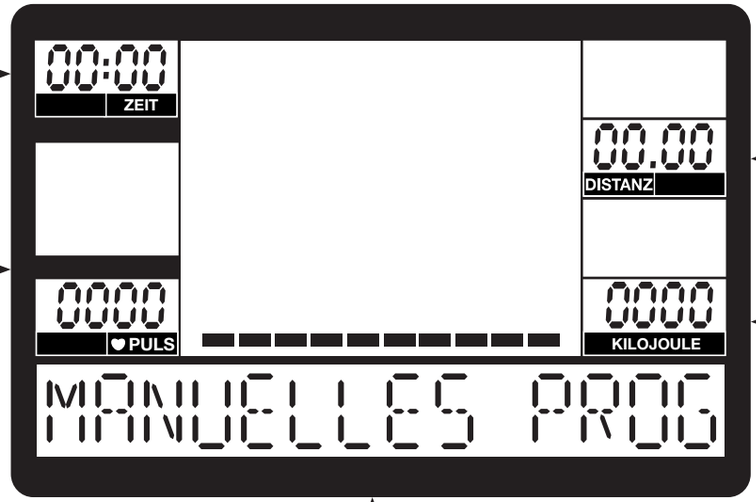
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

6 **Da bi začeli s treningom,**

stopite na pedala.
S tipko Modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

→ **Pedalni upor**

je mogoče uravnavati s + in − med treningom.

3 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

4 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in − in potrdite,

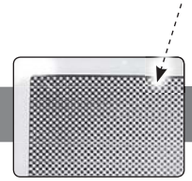
z MODUS.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 76 04.11.11 12:10



5.2.3. Individualni program

Opis programa:
V tem programu lahko sestavite in shranite svoj osebni tipski program za trening.

1 **Stopite na pedala, da bi začeli trenirati s že shranjenim Vadbenim profilom I ali pritisnite tipko MODUS, da – če želite – sprogramirate svoj osebni trening.**

Programiranje osebnega treninga (korak 2–7):

2 **Upor za 1. lego**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Analogno se programirajo lege od 2–10.

3 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS..

6 **Normirano vrednost za UTRIP**

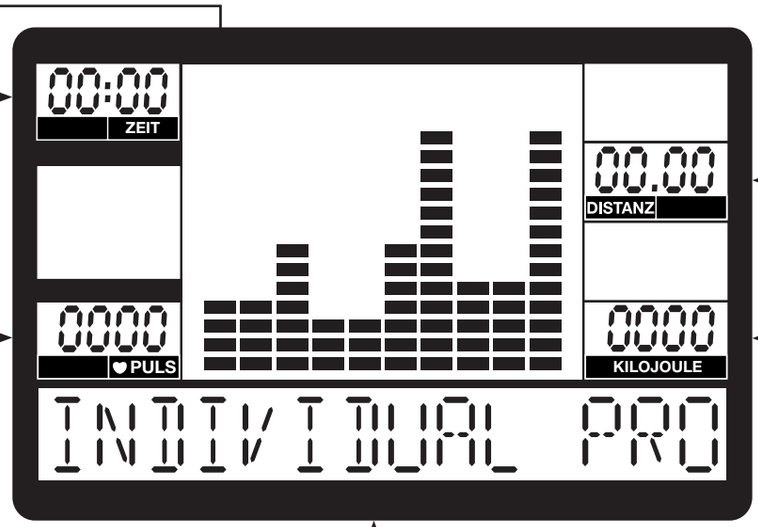
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala**

S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

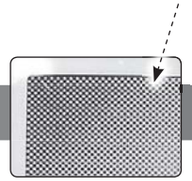
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 77 04.11.11 12:10



5.2.4. Intervalni program

Opis programa:
Ta predhodno sprogramirani intervalni program se odlikuje po svojih ponavljajočih se fazah obremenitve in razbremenitve, ki si sledijo vedno v istem vrstnem redu. Zaradi svojih močnih nihanjih v intenzivnosti se lahko program uporablja šele po 2–3 tednih treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

3 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**

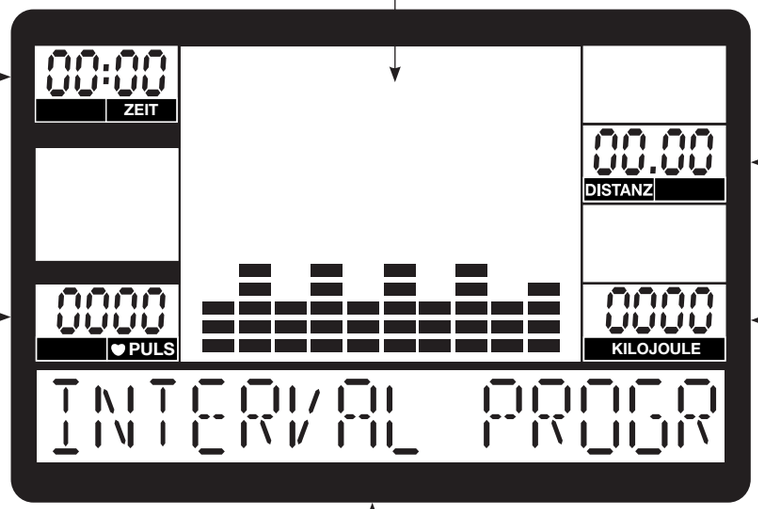
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem.
Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

2 **Želeno stopnjo intenzivnosti**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:
L1 – za „trenirane začetnike“
L2 – za „nadaljevalne“
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce“

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

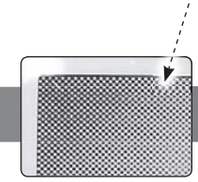
5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 78 04.11.11 12:10



5.2.5. Vatni program

Opis programa:
V tem modusu lahko opravljate t.i. vatno voden (neodvisen od vrtljajev) trening. Predhodno nastavljena vrednost ostaja vseskozi enaka, to pomeni, da se pedalni upor (vat) vsake 0,5–4 sekunde prilagaja trenutni frekvenci pedal in hitrosti treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos vrednosti za trening z odštevanjem.**

Določitev vatne in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–7):

3 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**

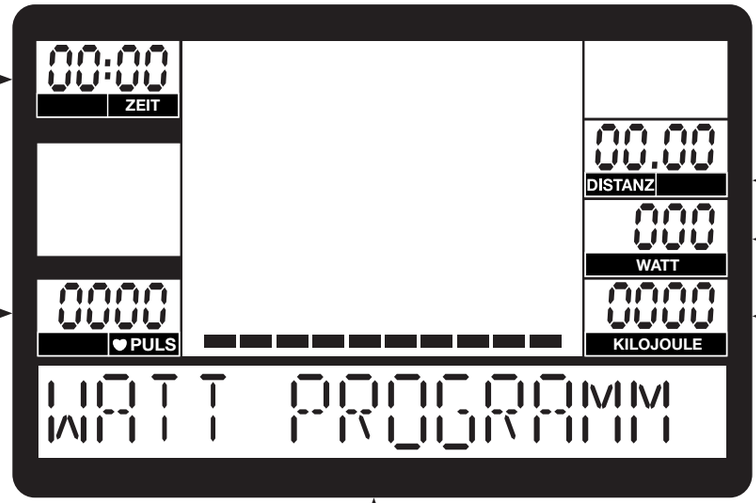
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

7 **Da bi začeli s treningom,**

stopite na pedala.
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Prosimo pazite, da leg v vatnem programu ne prilagodite uporu, tj. izbrana pohodna zmogljivost/vat bo prikazana v vatnem polju.

2 **Normirano vrednost za VAT (upor)**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

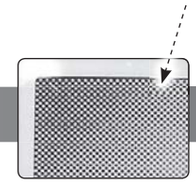
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 79 04.11.11 12:10



5.2.6. Progam ciljnega utripa

Opis programa:
V tem modusu se pedalni upor avtomatsko prilagaja ciljnemu utripu, določenemu s strani uporabnika (ciljna srčna frekvenca). Ko je trenutni utrip (srčna frekvenca) med treningom pod nastavljenim ciljnim utripom, se pedalni upor zvišuje cca. vsakih 10 sekund v 5–10 vatnih korakih do maksimalne vrednosti 32 vatov. Ko utrip preseže nastavljeno ciljno vrednost uporabnika, se pedalni upor cca. vsakih 10 sekund znižuje za 5–10 vatov do 0 vatov.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite MODUS – če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti ali vrednosti za trening z odštevanjem.**

Ko pričnete s hojo, se računalnik vrne k vatni vrednosti, ki je bila v tem programu predhodno nastavljena med zadnjim treningom.

Določitev vrednosti ciljnega utripa (ciljne srčne frekvence) in določitev vrednosti za trening z odštevanjem (korak 2–6):

2 **Normirano vrednost za ČAS**

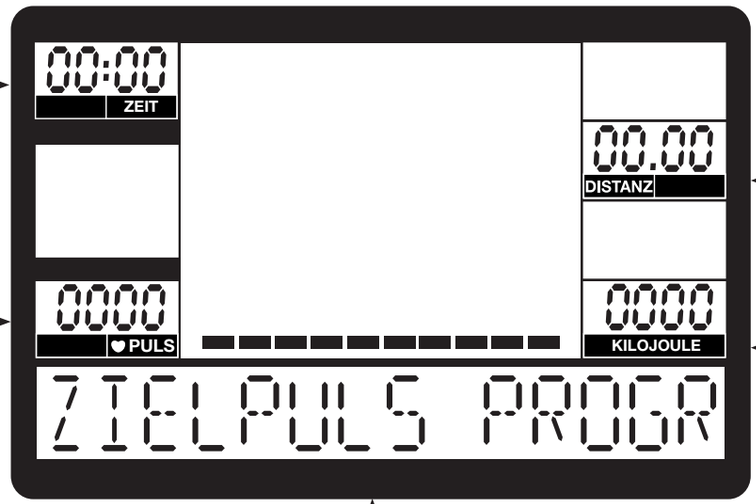
vnesite s + in − in potrdite, z MODUS.

5 **Normirano vrednost za UTRIP**

vnesite s + in − in potrdite, z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

6 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**
S tipko Modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.



3 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite, z MODUS.

4 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in − in potrdite, z MODUS.

Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

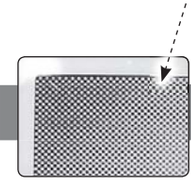
Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

→ Če se uporablja program ciljnega utripa, je za natančno uravnavanje intenzivnosti obremenitve za zaznavanje utripa potrebno uporabiti trgovsko običajen 5-kHz oddajni prsni pas (npr. model T31 proizvajalca Polar).
→ Merjenju utripa na roki pri programu ciljnega utripa zaradi razlogov, navedenih v poglavju »Merjenje utripa, srčne frekvence«, ni mogoče pripisati točnosti merjenja.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 80 04.11.11 12:10

5.2.7. Testni program



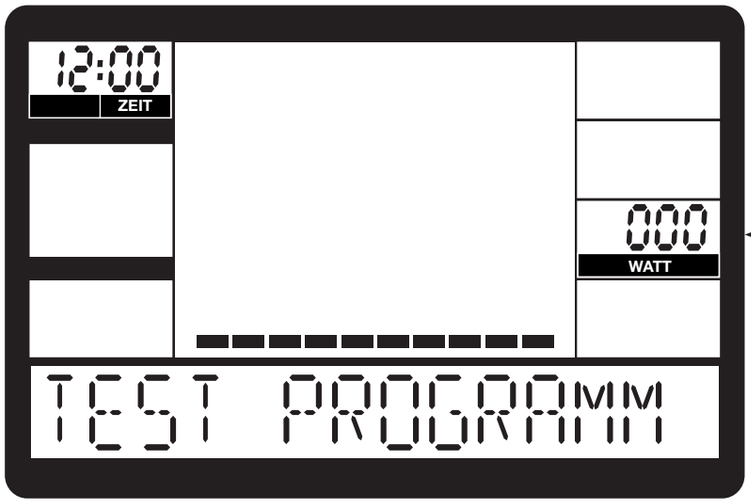
Opis programa:
Ta program traja dvanajst minut, njegov cilj pa je ugotoviti trenutno kondicijsko stanje tistega, ki trenira. Uporabnik mora pred začetkom treninga vnesti konstanten pedalni upor (vat), ki se med potekom programa ne more spreminjati. Pomembno je, da se med testiranjem izmeri utrip in da maksimalna vrednost utripa (maks. srčne frekvence) ni prekoračena, saj v nasprotnem primeru ni mogoče pridobiti pravilnega rezultata.

POMEMBNO:

- Po dvanajstih minutah treninga računalnik pokaže in shrani naslednje vrednosti, pridobljene med testiranjem: povprečna hitrost, prehojena razdalja, vsota porabe kilojoulou, povprečen utrip.
- Pred začetkom naslednje stopnje treninga se prikažejo zgoraj navedene vrednosti.
- Cilj testnega programa je, da tistemu, ki trenira, ponudi možnost opravljanja različnih stopenj treninga pod istimi poljskimi pogoji (podana vrednost vata) ter medsebojno primerja povprečno hitrost, prehojeno razdaljo, vsoto porabe kilojoulou, uporabljeno vatno stopnjo, povprečen utrip različnih dni treninga.
- Primerjati je mogoče le treninge z enakim nastavljenim pedalnim uporom (VAT).

1 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos ciljne vatne vrednosti za 12-minutni trening.**

Določitev VATNE vrednosti (korak 2–3):



2 **Normirano vrednost za VAT (upor)**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

3 **Da bi začeli s treningom, stopite na pedala.**

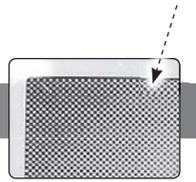
Ko pričnete s hojo, se računalnik vrne k vatni vrednosti, ki je bila v tem programu predhodno nastavljena med zadnjim treningom.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 81 04.11.11 12:10



5.2.8. Program merjenja BMS, ITM, maščobe

Opis programa:
Ta program služi za ugotavljanje osebne vrednosti bazalne metabolične stopnje, indeksa telesne mase in telesne maščobe.

1 **Pritisnite MODUS, da bi ugotovili vaše osebne, uporabniško definirane vrednosti za izračun ITM, BMS, telesne maščobe.**

2 **Normirano vrednost za STAROST**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

3 **Normirano vrednost za SPOL**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

4 **Normirano vrednost za TELESNO TEŽO**

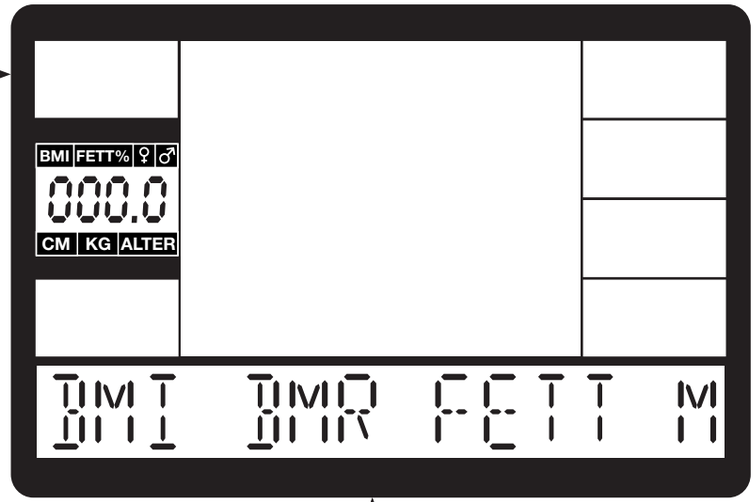
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

5 **Normirano vrednost za TELESNO VELIKOST**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

6 **POSTOPEK MERJENJA**

zaženite s tipko MODUS.

Pomembno je, da sta med celotnim postopkom merjenja zajeta oba senzorja za merjenja na dotik roke!

7 **REZULTAT MERJENJA**

Po cca. 5–10 sekundah se na LCD prikazovalniku prikažejo naslednje vrednosti:

- → Telesna maščoba in ITM se izmenično prikazujeta v prikaznem polju levo na sredini.
- → Rezultat merjenja BMS je prikazan v polju utripa levo spodaj.
- → „Err“ opozarja, da je med merjenjem prišlo do napake. V tem primeru je merjenje potrebno ponoviti.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 82 04.11.11 12:10

5.2.8.1. Rezultat merjenja telesne maščobe

Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaše vrednosti maščobe. Prosimo upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek, zato njegova vrednost lahko odstopa od dejanske vrednosti. Za natančno merjenje vsebnosti vaše maščobe se obrnite na vašega zdraavnika:

SPOL /MAŠČOBA %	MALO	DOBRO	NORMALNO	PREVISOKO
moški	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
ženska	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. Rezultat merjenja ITM (indeksa telesne mase)

Razlaga pojma:

ITM služi za merilo za ocenjevanje telesne teže.

Izračun (Harris-Benedictova formula):

ITM = telesna teža : (telesna velikost v m)^2.
Naslednja razpredelnica naj bi bila v pomoč pri razvrščanju vaših vrednosti maščob.
Prosimo upoštevajte, da to merjenje ni medicinski postopek.

STAROSTNA SKUPINA	NORMALEN ITM
19 – 24 let	19 – 24
25 – 34 let	20 – 25
35 – 44 let	21 – 26
45 – 54 let	22 – 27
55 – 64 let	23 – 28
> 64 let	24 – 29

Shujšan	= < 15	ITM
Nezadostna teža	= < 17,5	ITM
Mejno območje	= < 19	ITM
Normalno	= 19 – 24	ITM
Prekomerna teža	= 25 – 29	ITM
Debelušen	= 30 – 39	ITM
Bolezensko debel	= 40 +	ITM

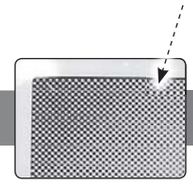
5.2.8.3. Rezultat merjenja BMS (bazalne metabolične stopnje)

Razlaga pojma:

BMS je potreba po energiji za vzdrževanje telesnih funkcij, izmerjena v miru, ležeče, pri temperaturi 20 °C, 12 ur po zaužitju hrane.
Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

STOPNJA AKTIVNOSTI	DEJAVNIK AKTIVNOSTI
zelo lahko	BMR x 1,2 (npr. malo ali brez treninga, sedeča dejavnost)
normalna aktivnost	BMR x 1,3
zmerno aktiven	BMR x 1,4 (npr. lahek trening/šport, 3-4- ure/teden)
aktiven	BMR x 1,6 (npr. veliko treninga/športa, 4-5 ur/teden)
zelo aktiven	BMR x 1,9 (naporen trening/šport & fizično delo)

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 83 04.11.11 12:10



5.2.9. Gorski program

Opis programa:
a predhodno sprogramiran gorski program se odlikuje po svoji enakomerno rastoči obremenitvi kot pri vožnji navkreber in naj bi se zaradi svoje intenzivnosti začel uporabljati šele po 2–3 tednih treninga.

1 **Da bi pričeli s treningom, stopite na pedala ali pritisnite** MODUS **– če želite – za vnos želene stopnje intenzivnosti (nivo) in vrednosti za trening z odštevanjem.**

3 **Normirano vrednost za ČAS**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

6 **Normirano vrednost za UTRIP**

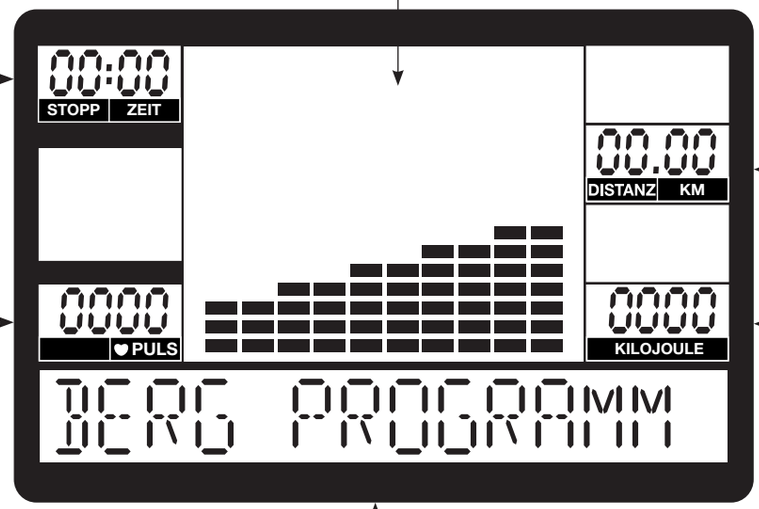
vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Računalnik vas s signalom opozori, ko je predhodno nastavljena vrednost utripa presežena.

Modus pavza:
s kratkim, enkratnim pritiskom prikličete tipko Nazaj/Pavza. V prikaznem polju se prikaže STOP in vse vrednosti prenehajo s štetjem. Da bi nadaljevali s treningom, ponovno pritisnite tipko Nazaj/Pavza.

Končanje programa:
program lahko končate le v modusu pavza s pritiskom poljubne programske tipke ali s pritiskom tipke RESET (nov začetek).



Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v opozorilnem polju LCD prikazovalnika.

Prosimo, upoštevajte naslednje: predhodno nastavljenega pedalnega upora med treningom ni mogoče spremeniti.

Ko je normirana vrednost potrjena, lahko s pritiskom tipke Nazaj /Pavza ponovno pridete do te predhodno vnešene normirane vrednosti.

2 **Želeno stopnjo intenzivnosti**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

Program nudi 3 stopnje intenzivnosti:
L1 – za „trenirane začetnike“
L2 – za „nadaljevalne“
L3 – za „fitnes športnike in profesionalce“

4 **Normirano vrednost za RAZDALJO**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

5 **Normirano vrednost za KILOJOULE**

vnesite s + in − in potrdite,

z MODUS.

7 **Da bi začeli s treningom,**

stopite na pedala.
S tipko modus lahko ponovite ali popravite predhodno vnešene vrednosti za trening z odštevanjem.

35050_Ergometer C12_BDA_Comp_Hofer.indd 84 04.11.11 12:10